श्रीरामशर्म्माने वनिता हितैषी प्रेस प्रयाग में
छापकर प्रकाशित किया
अक्टूबर १९१३

साने फिर लोई बनाकर बेललेवे जब खूब बढ़ जावे तब उस पर घी चुपड़ कर दोवर कर देवे फिर घी लगाकर तेवर कर देवे फिर बेल डाले और तवे में थोडा घी छोडकर उसे डाल दे फिर घी लगाकर लौटदे इसी प्रकार दो तीन वार घी लगा लगाकर लौट पौट कर सेंके इनका स्वाद पूडी से भी अच्छा है।

नमकीन परावठे—चने की दाल भिगोवै जब भली भांति फूल जावे तब कडाही में घी देकर छौंकले फिर उसे सिलपर पीस कर नमक मसाला मिलावे और परावठे की लोई बना उसके भीतर बडी सावधानी से भरे और बेलकर ऊपर लिखे अनुसार सेंकले इसका आटा गीला रहना चाहिये क्योंकि दाल में पानी नहीं मिलाया जाता सूखी रहने के कारण बेलने में लोई फट न जावे।

भूमिका

ऋतुके अनुसार उत्तमोत्तम भोजन तथा अन्य खाने पीने की वस्तुए बनाना गृहिणी का सबसे पहिला कर्त्तव्य है पाकशास्त्र की विधि के अनुसार भोजन न बननेसे और ऋतु तथा प्रकृति के विरुद्ध बनने से ही अनेक रोगो को उत्पन्न करता है यही कारण है कि घर घर स्त्री पुरुष बृद्ध बालक सभी प्रायः रोगी रहते हैं परन्तु भोजन सुधार की ओर किसीका भी ध्यान नहीं है। इसका कारण यह है कि इस विषय की अभी तक कोई पुस्तक ऐसी नहीं बनी कि जिससे स्त्रिया पुत्रिया उसे पढकर पाक विद्या में निपुण हो और उसीके अनुसार भोजन बनाकर अपनी तथा घर वालोके शरीर की रक्षा कर सके कहावत है कि "अन्नहीमारे अन्नही जिलावे" यह सभी जानते हैं कि अन्न सेही मनुष्य का जीवन है उसीसे दीर्घायु हृष्ट पुष्ट और नीरोग रह सकता है और इसीको पाक विधि और प्रकृतिके अनुसार सेवन न करने से सदैव रोगी रहता है तथा शीघ्रही यमलोक की यात्रा कर जाता है।

यदि स्त्रिया पाक विद्या में चतुर हो तो घरवालों की प्रकृति के अनुसार ऋतु विचार कर प्रति दिन के भोजनो से ही सब प्रकार के रोग दूर कर सकती हैं। परन्तु आज तक कोई पुस्तक ऐसी न थी इसी इभाव को दूर करने के लिये यह पुस्तक तैय्यार की गई है।

सब बहिनो की आरोग्याकांक्षी- यशोदा

विषय सूची

विषय	पृष्ठ

अन्नों के गुण

षट् रस व्यञ्जन

गृहणी कर्तव्य शास्त्र

अर्थात्

पाक शास्त्र

पहिला अध्याय

रोगों का कारण

तीनों लोकों के पालनकर्त्ता सर्वशक्तिमान परमात्मा को प्रणाम करके वैद्यक ग्रन्थों के अनुसार गृहणी कर्तव्य शास्त्र अर्थात् पाकशास्त्र नामक ग्रन्थ को आरम्भ करती हूं। जो स्त्री इसको पढ़कर भली भाँति समझलेगी और इसके अनुसार ऋतुओं का विचार कर प्रति दिन भोजन बनाया करेगी वह सदैव अपने घर के स्त्री पुरुषों और बाल बच्चों को निरोग तथा दीर्घ-

जीवी बनावेगी, उसके घर में कुपथ्य से कभी किसी प्रकारके रोगोंके आने की शंका न रहेगी।

वर्षा ऋतु सावन का महीना है, सायं-काल का समय छै बज चुके हैं, आकाश में बादल छारहे हैं, सूर्य्यदेवता परकटे गिद्ध की भाँति अस्ताचल के शिखर पर गिरने को तय्यार हैं, नौकर लोग अपना अपना काम पूराकर दफ़्र से घर को आरहे हैं। दूकानदारों ने भी अपना २ सामान यथा क्रम रखना आरम्भ कर दिया है, घर २ स्त्रियों को भोजन बनाने की शीघ्रता होरही है, मातायें रसोई की वस्तुओं को पुत्रियों से ठीक करा रही हैं पुत्रियां दौड़ दौड़कर सब सामान इकट्ठा कर रही हैं, कोई तरकारी छीलकर काट रही है कोई मसाला पीस रही है किसी

ने दाल की बटलोई चूल्हे पर चढ़ाकर भात बनाने के लिये दूसरा चूल्हा जला दिया है। कोई आटा सान रोटी की छोटी २ लोई बना रही है। जिस घर में कई पुत्रियां हैं उस घर की माता अपनी देख रेख में पुत्रियों को उत्तम भोजन बनाना सिखाने की इच्छा से रसोई के बाहर बैठी २ आज्ञा देरही है। जिस घर में पुत्रियों का अभाव है उस घर की स्त्रियां स्वयं चौके में बैठी हुई भोजन बना रही हैं जिस घर में उत्तम भोजन बनाने वाली बहुएं मौजूद हैं उस घर की सास को कुछ देखने सुनने की आवश्यकता नहीं है। जिस घर में न माता है न बहुएं हैं वहाँ पुत्रियों को ही उत्तम भोजन बनाना पड़ता है।

रूपवती की माता का देहान्त होचुका है पिता भी देशाटन के लिये बाहर गया हुआ है केवल भाई भौजाई और एक

छोटा भई घर पर है आज सावन की तीजों के कारण भौजाई भी अपने पिता के घर चली गई है। इस कारण रूपवती को भाई के लिये भोजन तैयार करना है प्रति दिन तो भौजाई की आज्ञानुसार भोजन बनाना पड़ता था आज अपनी इच्छानुसारही बनाना है इसलिये देरी होरही है रूपवती चूल्हे में आग जलाकर विचार कर रही है कि क्या भोजन बनाना चाहिये ! भाई कचेहरी से आरहे होंगे, और दिन तो अब तक घर पर आजाते थे आज न जाने क्या कारण हुआ जो अब तक नहीं आये यदि अपनी इच्छा-नुसार (मनमानी) वस्तुएं बनालूं और भाई साहब की रुचि न हो तो वे अप्रसन्न होंगे यदि उनके आजाने तक उनकी रुचि के अनुसार बनाऊं तो देरी बहुत होगी, रूपवती को इसी सोच विचार में

रात के नौ बजगये परन्तु भाई का अभी तक कुछ पता नही है। कल की कुछ बासी पूड़ी रक्खी हैं वह छोटे भाई को खिलाकर सुला दिया और आप "भाई साहब के आनेपर खाऊंगी" निश्चय कर चूल्हे की आग ठंढी कर चौके में ही दीवार के सहारे बैठे २ निद्रा के वश हो सोगई। ग्यारह बजे के बाद द्वार की साँकल खटकी रूपवती चौंक कर उठ खड़ी हुई और भाई की आवाज़ सुन किवाड़ खोल दिये।

रूपवती–भाई साहब आज आप इतनी देरी तक कहां रहे? कचेहरी से तो चारही बजे चल दिये होंगे। मैंने इस विचार से अभी तक कुछ खाने को नहीं बनाया कि कदाचित आपकी रुचि के अनुसार न बने तो आप अप्रसन्न हों।

भाई–क्या कहूं, आज मैं एक ऐसे झँझट में पड़ गया कि आ न सका, तूने कुछ भोजन बना क्यों नहीं लिया, छुटकन (छोटा भाई) ने क्या खाया वह तो भूखा ही सेा गया होगा।

रूपवती–कल की दो पूड़ी रक्खी थीं सेा भइया को खिलादीं।

भाई–फिर तूने क्या खाया ?

रूपवती–मैंने अभी तक कुछ नहीं खाया

भाई–क्या तुझे भूख नहीं लगी ?

रूपवती–भूख तो लगी परन्तु आपका मार्ग देखती रही थी कि आप जो खाना चाहेंगे वही बनाऊंगी इस विचार से कुछ भी नहीं बनाया।

भाई–अच्छा तो अब शीघ्रही कुछ बनाओ हमें बहुत भूख लगी है।

रूपवती–क्या बनाऊं जो आप आज्ञा दें वही तैयार करदूं।

भाई–जो कुछ भी तेरी इच्छा हो वही बना डाल।

रूपवती–वाह भाई! आप भी अच्छी कहते हैं मुझे अपनी इच्छा का भोजन बनाना होता तो अब तक बैठी क्यों रहती आप बतलावेंगे वही बनाऊंगी।

भाई–प्रति दिन तो तुम्हारी भौजाई बताया करती थी आज तुम अपनी इच्छा से ही बनाओ जो तुम्हें रुचेगा वही हम भी खालेंगे।

इस प्रकार बहुत कहा सुनी पर भी भाई ने न बताया तब रूपवती ने दाल भात रोटी और तरकारी बनाई जिनके तैयार करने में दो घंटे व्यतीत होगये, अब ठीक बारह बजे हैं, भाई साहब उठिये भोजन तैयार है।

भाई–ओहो! आज तो बारह बज गये भोजन के लिये बहुत देरी होगई। तुम भी

बहुत भूखी होगी चलो तुम भी खालो ।

रूपवती–यह कैसे हो सकता है कि आप को बिना खिलाये ही मैं खालूं ।

भाई–कुछ हर्ज नहीं तुम बालक हो तुम्हें भी भूख लगी होगी ।

रूपवती–आप खालें तब मैं खाऊंगी, आप चौके में चलें मैं छोटे भइया को जगा लाऊं ।

भाई–हां जगालाओ उसे पहिले खिलादो क्योंकि वह भी भूखा होगा ।

रूपवती ने छोटे भाई को भी बड़ी कठिनता से उठाया "क्योंकि छोटे बच्चे जब सो जाते हैं तब वे जल्द नहीं उठते" वह ओंघता हुआ थाली के पास आकर बैठ गया रूपवती ने उस ओंघते हुए को ही खिलाना आरम्भ किया नींद से सचेत होने पर वह अपने हाथ से खाने लगा, दोनों भाइयों को खिलाकर रूपवती ने भी भोजन

किया और तीनों लेट गये कुछ देर के बाद तीनों को नींद आगई ।

ठीक तीन बजे अचानक बड़े भाई की आंख खुल गई घड़ी की ओर देखकर ओ हो, अभी तो सवेरा होने में बहुत देरी है यह समझकर उसने फिर सोने का विचार किया परन्तु कुछ शरीर में बेचैनी सी मालूम हुई पेट में गड़ गड़ाहट प्रतीत होने लगी अजीर्ण के लक्षण दिखाई देने लगे। समस्त शरीर में गर्मी मालूम होने लगी जी मचलाने लगा। इधर उधर करवट बदलने के बाद अधिक बेचैनी होजाने से उठकर बैठ गया, एक क्षण ही में गर्मी से शरीर व्याकुल होगया। पलंग पर न लेटे रहा जाता है, न बैठे चैन आता है। मन ही मन, हे परमात्मन्! आज किस भयानक रोग का सामना करना पडेगा इससे पहिले मुझे ऐसा कभी नहीं हुआ आज न

जाने क्या कारण है कि शरीर व्याकुल हो रहा है चलूं उठकर सड़क पर टहलूं। झट द्वार खोलकर बाहर निकल आया और घर की अँगनाई में खड़े होकर दो चार अँगड़ाई लेकर सड़क पर जाने के लिये दो चार कदम बढ़ाये और द्वार पर आकर सांकल खोल कर बाहर निकलने की इच्छा करते ही पेट में अधिक गड़ गड़ाहट होकर शौच (पाखाना) जाने की इच्छा मालूम हुई पानी का लोटा उठाते २ ही बमन (उलटी) होने लगी और एक पतला दस्त भी हुआ टट्टी से निकल कर जैसे तैसे पलंग पर आया कुछ देरी में फिर शौच की इच्छा हुई बड़ी कठिनाई से टट्टी तक आसका शौच होकर फिर पलंग पर आते आतेही हाथ पाओं में एक विचित्र सुन सुनी मालूमहोने लगी। अपनी दशा अच्छी न देखकर बहिन को जगाने का विचार करने लगा परन्तु पलंग

से उठकर दूसरे कमरे में जाने का साहस न हुआ लाचार हो फिर लेट गया वही युवक जो पाँच घंटे पहिले सांसारिक अनेक कामों की कल्पना कर रहा था मन में बड़े २ विचार बाँध रहा था जिस में कोसों चले जाने की सामर्थ और साहस था जो प्रति दिन नियत समय पर उठ स्नानादि से निवट कर परमात्मा के भजन में लग जाता था वही आज एक ऐसे भयंकर रोग के पंजे में पड़ा है कि जिसके कारण आज तक की बड़ी २ आशायें लुप्त होती जाती हैं सब विचार हृदय में ही विलीन होगये।

तीजें बीत गईं रात को विचार करके सोया था कि कल शनिवार है चार बजे कचेहरी से आकर स्त्री को बुलाने जाऊंगा मेरी छोटी बहिन रूपवती का इतने बड़े घर में अकेले मन न लगता होगा क्योंकि वह कभी इस प्रकार अकेली नहीं रही

पिता ज़ी भी कलकत्ते से लौटकर आज कल में आने ही वाले हैं उनके लिये रूपवती से उत्तम भोजन समय पर तैय्यार न कर मिलेगा यही नहीं अपनी उन्नति के अनेक विचार बाँधकर सोया था इस समय सब भूले हुए हैं न स्त्री पास है न पिता के मिलने की आश है।

प्यारी पाठिकाओ! क्या तुम में से कोई बता सकती है कि किस कारण यह सब बना बनाया खेल बिगड़ा जाता है पिता से पुत्रका पत्नी से पति का भाई से बहिन का और सभी संसार से एक नव युवक का, कि जिसने साँसारिक कुछ भी सुख भोग नहीं किये हैं जिसके सब विचार मन के मन ही में रहे हैं जीवन यात्रा में कुछ आगे चलकर जिनकी पूर्ति होनी है वे इस समय कुछ भी नहीं हैं केवल पिता और पत्नी के देखने की मनमें

लालशा लगी हुई है। पाठिकाओ! आप यह तो कह सकती हैं कि कै और दस्त हैजा होने के चिन्ह हैं परन्तु यह कोई नहीं बता सकैगी कि ऐसा क्यों हुआ आगे चलकर मैं इस विषय को भली भांति समझाऊंगी कि जिससे सब बहिनें इसे समझ कर यही नहीं सब प्रकार के रोगों से बचें और अपने घर वालों को भी बचावैं।

भाई बड़ी कठिनता से उठकर बहिन को जगाने गया उठने की सामर्थ न थी पैर थरथरा रहे थे ज्यों त्यों कर उस कमरे में पहुंचा जहाँ रूपवती सेा रही थी कमरे के द्वार पर ठोकर खाकर गिर गया उसके गिरने की भड़ भड़ाहट सुनकर रूपवती चौंक पड़ी उठकर बैठ गई। भाई का मुरझाया हुआ चेहरा देखकर अचंभित सी होगई, या परमात्मन्! क्या मैं स्वप्न देख रही हूं या यह सत्य है भाई का शरीर अच्छा

नहीं है उठकर भाई के पास आई बहिन को देखते ही उसके नेत्रों में अश्रु आगये भाई के नेत्र डब डबाये हुए देख बहिन व्याकुल होगई, भइया तुम किस कारण से रोये तुम्हारे हृदय में किस दारुण दुःख ने चोट पहुंचाई अपना हाल ठीक ठीक बतलाओ तुम्हारे नेत्रों के अश्रु देखकर मेरा हृदय फटा जाता है पिता जी भी घर पर नहीं हैं भाभी मैके में है। तुम्हारी क्या दशा है ? भाई मेरे शरीर का अब कुछ ठीक नहीं मुझे प्रातः काल से बहुत दस्त होरहे हैं और कई बार बमन (कै) भी हुई है शरीर व्याकुल है छोटे भाई को भेज कर रामकृष्ण (मेरे मित्र) को बुलाकर पिता जी को तार दिला दो रूपवती ने भाई को भेजकर रामकृष्ण को बुलाया वह तुरन्तु ही एक चतुर वैद्य को बुला कर लाया औषधि के देते ही जी का मच-लाना और कुछ दस्तों को भी लाभ पहुंचा।

रूपवती ने एक तार भौजाई के पास भी भेजवा दिया तार पहुंचते ही ज्ञानवती और रूपवती के पिता दोनों आगये।

औषधी का सेवन उचित रीति से होने लगा दस्त और बमन दोनों की कमी होगई तनिक सी अज्ञानता के कारण बात की बात में सैकडों रुपये विगड़ गये वैद्य ने कहा यदि थोड़ी देर और होती तो इनका बचना कठिन था क्योंकि हैजा में यदि उसी समय उपयोगी औषधी मिलजाय तो मनुष्य बच भी सकता है यदि शीघ्रही उपाय न किया जाय तो रोगी का सम्भलना असम्भव हो जाता है।

ज्ञानवती—क्यों रूपा तुम्हारे भइया की यह दशा क्यों होगई मैं समझती हूं कि कुछ खाने पीने में गड़बड़ी हुई।

रूपवती—खाने पीने में तो कुछ गड़ बड़ी नहीं हुई हाँ परसों भइया कचेहरी

से बहुत देरी करके आये थे मैं भी बैठी रही उनके आने पर मैंने भोजन तैय्यार किया भोजन देरी से तैय्यार हुआ बारह बजे भइया ने भोजन किया फिर हम सब सोरहे प्रातःकाल भइया को मैंने इस दशा में देखा।

ज्ञानवती—बस मालूम होगया एक तो करेला दूसरे नीम चढ़ा एक तो तुमने भोजन ठीक नहीं बनाया और उन्होंने एक बजे रात को खाया फिर भला रोग न आवे तो क्या हो। परमात्मा की कृपा हुई जो आराम होगया नहीं तो इस दुष्ट रोग से छुटकारा पाना ही कठिन होता है। यही नहीं भोजनों की असावधानी से ही अनेक भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं जिसको तुम ही क्या कोई स्त्री नहीं जानती।

रूपवती—क्यों कोई स्त्री क्यों नहीं जानती।

ज्ञानवती–इसका यह कारण है कि कन्याओंको सिवाय दालभात रोटी तरकारी के और कुछ सिखाया ही नहीं जाता पकवानों में पूडी कचौड़ी और मठरी तक हद्द है। भोजन बनाने में सब से कठिन और आवश्यकीय तथा उपयोगी बात यही है कि ऋतु और प्रकृति के अनुसार भोजन बनाना चाहिये इस ओर किसी स्त्री पुरुष का ध्यान नहीं है यही कारण है कि घर २ मनुष्य रोगी रहते हैं यदि पता लगाया जाय तो सौ में दस ही मनुष्य निरोग मिलेंगे शेष नव्वे भोजन की गड़बड़ी से प्रति दिन किसी न किसी रोग में फँसे ही रहते हैं।

प्रति दिन का आहार जिस पर जीवन का आधार है जिस से मनुष्य दीर्घायु हो सकता है जो मनुष्य को बलवान और बुद्धिमान बनाता है तथा इस लोक और

परलोक के सुधार का मार्ग दिखाता है उस आहार का आजकल की स्त्रियों को कुछ भी ज्ञान नहीं है स्त्रियाँ ही क्या बड़े बड़े विद्वानों को भी इस बात का पता नहीं है प्राचीन समय में प्रायः सभी मनुष्य दीर्घजीवी और बुद्धिमान होते थे इसका यही कारण था कि ऋतु के अनुसार भोजन बना कर नियत समय पर खिलाने वाली स्त्रियाँ मौजूद थीं अब सब मूर्खा ही रह गई हैं कहाँ तक कहूं ऋतु के अनुसार नियत समय पर भोजन बनाना तो एक ओर रहा आज कल तो स्त्रियों को साधारण रोटी बनाना भी पहाड़ ढकेलना मालूम होता है भोजन उलटी सीधी रोटी दाल बना ली तो मानो बड़ा भारी काम कर लिया जहां कुछ सामर्थ हुई कि रसोई बनाने वाली नौकर रखली फिर वह चाहै कच्ची ही दाल रोटी क्यों न खिलावे परन्तु

उन्हें वही अमृत की समान है क्योंकि बनी बनाई मिलती है-दुःख का विषय है कि वर्त्तमान शिक्षा प्रणाली द्वारा पुत्र पुत्रियों किसी को भी पाकशास्त्र की शिक्षा नहीं मिलती। यदि इस विषय की शिक्षा आरम्भ से ही मिले तो स्वयं स्त्रियां इस विषय में चतुर बनकर ऋतु के अनुसार उत्तम भोजन बनावें और यदि रसोई बनाने के लिये नौकर रक्खें तो उसे भोज-न बनाने के सब नियम बताकर अपने सामने ऋतु और प्रकृति के अनुसार भोजन तैयार करावें। सब शारीरिक दुःख किसी न किसी कुपथ्य का कारण हैं अनियमित आहार और ऋतु विरुद्ध भोजनों से हजारों मनुष्य रोगी बनकर अपने प्राण त्याग रहे हैं, और त्यागेंगे।

आहार सम्बन्धी बहुत बड़ा अज्ञान फैला हुआ है स्त्री पुरुष सभी घोर अन्ध-

कार में हैं इसी अज्ञानता के कारण संसार में सैकड़ों मनुष्य प्रति दिन काल के गाल में जाते होंगे और हजारों रोगी बनकर दुःख उठाते होंगे। जिस प्रकार वैद्यक में पूरा ज्ञान हुए विना अनाड़ी वैद्य की बनाई हुई औषधि शरीर में अनेक रोग बढ़ादेती है और फिर उन रोगों का दूर होना कठिन होजाता है इसी प्रकार पाक-शास्त्र के बिना जाने बनाया हुआ भोजन शरीर में नाना प्रकार के रोग उत्पन्न करता है इसलिये बालकपन से ही कन्या-ओं को पाकशास्त्र का पूरा ज्ञान कराना चाहिये लोगों ने अपनी प्राचीन मर्यादा को त्याग दिया और शास्त्रोक्त विधानों को भुला दिया है इसी कारण अधिक उपयोगी बातों का लोप होता जाता है।

हमारे पूर्वजों ने शरीर की रक्षा के लिये बड़े २ उपाय किये थे क्योंकि मनुष्य

जन्म बड़ी कठिनता से मिलता है इस कारण इसको बहुत समय तक बनाये रखने के लिये कोई उपाय उठा नहीं रखते थे अतएव तभी तो वे हजारो बर्ष तक जीवित रहते थे सैकड़ों बर्ष तक तो उनके शरीर में बुढ़ापे के चिन्ह तक दिखाई नहीं देते थे उन्होंने योगबल से बड़ी छान बीन करके हरएक ऋतु के लिये उसी के अनुसार खाने पीने की वस्तुएं नियत की थीं यही नहीं उन्होंने सैकड़ों बर्ष के अनुभव से सभी वस्तुओं के गुण अवगुण और किस वस्तु के खालेने से क्या रोग उत्पन्न होता है और किससे किस रोग का नाश होता है इत्यादि बातें बताई हैं जिनको मैं आगे बर्णन करूंगी।

रूपवती--भाभी यह तू ठीक कहती है वास्तव में भोजन ही प्रायः रोगों का कारण है मैंने उस दिन देखा रामप्यारी

की माता भोजन करके उठी और दो घंटे बाद उसके पेट में ऐसी पीड़ा हुई कि अचेत होगई नेत्रों की पुतली ऊपर को चढ़गईं कोई आशा बचने की न थी परन्तु बड़ी दौड़ धूप करने से उसे आराम हुआ।

ज्ञानवती-आहा ! मैं समझी वे तरबूज बहुत खाया करती हैं उन्होंने भात खाकर तुरन्त तरबूज खालिया होगा बस इसी कारण उनके पेट में पीड़ा हुई।

रूपवती--तो क्या भात खाकर तरबूज न खाना चाहिये।

ज्ञानवती-नहीं भूलकर भी न खाना चाहिये। इससे भोजन विरुद्ध आहार बन जाता है देख मैं तुझे ऐसी वस्तुओं के दोष बतलाती हूं।

तुम्हारी माता का देहान्त कैसे हुआ यह तुम्हें नहीं मालूम उनका स्वभाव आम

अधिक खाने का था वह आमो के दिनों में प्रति दिन दस बीस आम खाया करती थीं और उन्होंने सुन रक्खा था कि आम खाकर दूध पीलेने से आम बेकार उत्पन्न नहीं करता इस कारण वे दूध भी पीलेती थीं मैं मना भी किया करती थी परन्तु वे मुझेही मूर्खा कहती थीं इसी प्रकार लगातार कई दिन आम खाकर दूध पिया उसके दोष से आँव उत्पन्न होगई और दिन में बीस २ बार शौच (टट्टी) जाने लगीं बहुत कुछ औषधि भी होती रही परन्तु उन्होंने आम का खाना नहीं छोड़ा जब दस्त कम होजाते तभी वे फिर दो चार आम खालिया करतीं उन्हें मेरे समझाने पर भी यह निश्चय नहीं हुआ कि आम और दूध खाने से आँव गिरने लगती है अन्त को उसी रोग से अनेक रोग उत्पन्न हुए और उनकी मृत्यु होगई।

रूपवती--यह तो वे मुझसे भी कहा करती थीं कि आम खाकर दूध पीलेने से आम गर्मी नहीं करता।

ज्ञानवती--यह ठीक है आम की कुछ गर्मी दूध अवश्य शांत करदेता है परन्तु आँव को पैदा करता है और आँव से पेट में अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

उस दिन सरस्वती का छोटा लड़का कैसे मरा तुम्हें मालूम नहीं, सरस्वती ने एक दिन भोजन बना कर रसोई से निकल तुरन्त पानी पीलिया उससे उन्हें जुख़ाम होगया कुछ बुख़ार की भी हरा-रत हो आई उस गर्मी सर्दी से अनेक व्याधियां उनके शरीर में उत्पन्न होगईं उसी दशा में उन्होंने लड़के को दूध पिलाया बस उस दूषित दूध के पीने से लड़का भी बीमार होगया उसको भी औषधि होने लगी किसी वैद्य ने लड़के

की औषधि में शहद और घी बतलाया नौकर की भूल से उन्हें यह मालूम न हुआ कि शहद और घी न्यूनाधिक (कम ज्यादा) लेना चाहिये उन्होंने दोनों बराबर मिलाकर चटाना आरम्भ किया और तीन दिन तक बराबर चटाती रहीं बस लड़का अधिक रोगी होता गया जब वैद्यको बुलाकर दिखलाया तो उसमें कुछ बचनेकी आशा न थी बिचारे वैद्यको दोष देने लगीं जब उनसे पूछा शहद और घी कितना कितना चटाया जाता था तब बतलाया गया वह बेचारा हाथ मलने लगा नौकर ने कहा मैंने कह दिया था कि वैद्य जी ने शहद कम और घी ज्यादा लेना बताया है अन्त को लड़के की मृत्यु होगई शहद और घी बराबर मिलाकर खाने से विष की समान अवगुण करता है एक वस्तु कम और एक ज्यादा लेनी चाहिये ।

देखो वह जो बँगालिन तुम्हें मोजा आदि बिनना सिखलाने आया करती थी उसके शरीर में रक्त विकार होकर बड़े २ चकत्ते पड़ते हैं और वे फट जाते हैं वह प्रायः भोजन के समय दूध और मछली खाया करती थी दूध और मछली साथ खाने से शरीर का रक्त बिगड़ जाता है और कोढ़ उत्पन्न होता है क्योंकि मछली और दूध दोनों मिलने से परस्पर विरोधी होजाते हैं और अनेक रोगों को उत्पन्न करते हैं।

मैंने उस बंगालिन से कई बार पूछा और मना किया परन्तु वह मेरी बात को झूठ समझी अब देखो दो तीन महीने से वह बीमार है तभी तो यह ललाइन तुम्हें दस्तकारी सिखाने को रक्खी गई है।

एक दिन इसने भी खरबूजा खाकर

दूध पी लिया था उसी समय यह मेरे पास आई थोड़ीही देर में इसका जी मचलाया और पेट में भी गड़गड़ाहट होने लगी इसका शरीर व्याकुल होगया तब मैंने इससे पूछा कि तुम क्या खाकर आई हो उसने कहा आज एकादशी थी मैं व्रत रही थी सो फलाहार खाकर आई हूं खरबूजा और दूध यह सुनकर मैंने उससे कहा तुम शीघ्रही घर को चली जाओ मुझे सन्देह है कि तुम्हें हैजा न होजाय मेरा कहना था कि उसे यहीं से कै होना आरम्भ हुई मैने शीघ्रही उसे कपूर के अर्क की पांच बूंदे पानी के साथ पिलाई फिर यह घर चलीगई वहां जाकर इसकी दशा बहुतही बिगड़ गई मैंने फिर नौकर के हाथ कपूर का अर्क भेजा और फिर पाच बूंदें दीगईं इस प्रकार कई बार देने पर रोग दब गया।

रूपवती--भौजी, क्या तुम बता सकती हो उस दिन भइया की यह दशा क्यों होगयी ?

ज्ञानवती--यह तो मैंने तुमसे आतेही कहदिया था कि भोजनों में कुछ गड़बड़ी हुई परन्तु मैंने तुमसे यह नहीं पूछा कि उस दिन तुम्हारे भइया ने क्या २ खाया था क्योंकि उस समय मैं चिन्ता और अत्यन्त दुःख में थी इस कारण ध्यान न रहा ।

रूपवती-उस दिन मैंने मूली की तरकारी उड़दकी दाल चावल और रोटी बनाइ थी, भइयाने केवल दाल भात और तरकारी खाई फिर दूध पीकर सोरहे ।

ज्ञानवती--ओहो, गजब होगया था ! परमात्मा ने मेरे ऊपर बड़ी दया की, देखो रूपा ! अब ध्यान रखना केवल मूलीही खाकर दूध पीने से या चावल

के साथ मूली खाने से या उड़द की दाल और मूली दूध खाने से पेट में भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं फिर भला यह तो चार वस्तुओं का मेल था जिससे पेट में भयंकर बिष बनगया ऐसे कुभोजन करने वाला क्या कभी काल के मुख से छूट सकता है कदापि नहीं बड़ीही परमात्मा की दया हो तभी बच सकता है।

रूपवती—अब मैं समझ गई यह सब बातें मुझे एक कापी में लिखदो मैं सदैव अपने पास रक्खूंगी और भोजन बनाने के पहिलेही उसे प्रति दिन पढ़ लिया करूंगी जिससे मैं ही नहीं अपनी अन्य सहेलियों को भी इसका ज्ञान कराऊं।

ज्ञानवती—कापी पर लिखाकर क्या करोगी श्रीमती-यशोदादेवी सम्पादिका स्त्रीधर्म-शिक्षक कर्नलगंज प्रयाग का

बनाया हुआ पाकशास्त्र नामक ग्रंथ मंगाकर सदैव अपने पास रक्खो जिससे तुम्हें जीवन यात्रा में हजारों बातें याद होकर शरीर की रक्षा होगी।

रूपवती–वहांसे पुस्तक जब आवैगी तब देखा जायगा अभी तो मुझे ऐसेही बातें समझाओ।

ज्ञानवती–तुम्हें मैं आखों देखी बातें बताती हूं मेरे बड़े भाई फल अधिक खाया करते हैं क्योंकि फल खाने से बल बढ़ता है स्मरण शक्ति बढ़ती है अग्नि प्रदीप्त होती है। इसलिये यदि हो सके तो फल प्रति दिन खाने चाहिये। भोजन करने के पश्चात दिन में तीसरे पहर फल खाने से बड़ा लाभ होता है।

एक दिन मेरे भाई ने केला की फली दूध के साथ खाली दो तीन घंटे के पश्चात उन्हें ऐसी वेचैनी और पेट में

विकार उत्पन्न हुआ कि जिससे वे बहुत दिन तक रोगीही बने रहे सैकड़ों रुपये डाक्टरों ने लेलिये ।

तुम्हें मालूम है तुम्हारी माता को रतौंधी क्यों आने लगी थी और दिन में भी कम दिखलाई देता था उनका स्वभाव था कि वे जब कोई त्योहार होता था तब पकवान बहुत अधिक बनाया करती थीं और उसे महीनों रखकर खाया करती थीं । माघ में मकर की संक्राति होती है उस दिन तिल के लड्डू बनते हैं उस दिन तिल खाने तथा तिल दान करने का बड़ा भारी फल (महात्म्य) है सो उस दिन इतने अधिक लड्डू तिल और गुड़ के बनाया करती थी कि महीनों रखकर खाती थीं तिल और गुड़ खाने से बहरापन, अन्धापन, जड़ता, विकलता (बोला न जाना) और शरीर में भुन-

झुनी इतने रोग उत्पन्न होते हैं यही रोग मांस और सहद खाने से मूली और दूध खाने से भी उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार के विषम भोजन से शरीर का रक्त बिगड़ जाता है और सैकड़ों रोग उत्पन्न होते हैं। पियाज, लहसुन, सैजना मूली, और तुलसी आदि वस्तुओं को खाकर ऊपर से दूध पीलेने से भोजन विरुद्ध आहार बन जाता है इस प्रकार के संयोग विरुद्ध भोजन से कुष्ट रोग उत्पन्न होता है। वडहल खाकर दूध पीलेने से या शहद खालेने से यह विषम भोजन मृत्यु का कारण बनजाता है। उड़द की दाल गुड़ घी बड़हल एक साथ खाने से शीघ्रही प्राणों का नाश करने वाले होजाते हैं क्योंकि यह सब वस्तुएं आपस में एक दूसरे की विरोधी हैं।

रूपवती–भाभी यह तो बड़ी उपयोगी और कठिन बातें हैं यह आपने कहां से सीखीं ?

ज्ञानवती–कुछ कठिन नहीं हैं यदि स्त्रियां इन सब बातों को जान जावें तो उनका बड़ा भारी उपकार हो, यह कौन कह सकता है कि इन बातों को न जानने से सैकड़ों मनुष्य इस प्रकार के विरुद्ध भोजनों से अनेक भयंकर रोगों में फँसकर यमपुर न जाते होंगे ? अवश्य जाते हैं।

रूपवती–वास्तव में तुम्हारा कहना ठीक है। यह तो प्रायः मैं भी देखती हूं कि कभी २ भोजन करने पर तुरन्तही शरीर में एक प्रकार की बेचैनी सी होजाती है और कभी २ भोजन करने से शरीर में उत्साह और प्रसन्नता मालूम होती है इसका क्या कारण है ?

ज्ञानवती–रूपा! इसका कारण यही है कि जिस दिन ऋतु के अनुसार भोजन बनगया उस दिन शरीर में उत्साह और

प्रसन्नता मालूम हुई और जिस दिन नियम विरुद्ध आहार विरुद्ध या ऋतु विरुद्ध भोजन मिला उस दिन शरीर रोगी आलसी सा मालूम होता है किसी काम में मन नहीं लगता। परन्तु हम तुम (सब स्त्रियां) अज्ञानता वश यह नहीं जानतीं कि किस दिन ऋतु के अनुसार भोजन बना और किस दिन नियम व ऋतु के विरुद्ध हुआ।

रूपवती—तो इन सब बातों के जानने में तो बहुत दिन लगते होंगे और हजारों वस्तुएं खाने पीने की होती हैं कहां तक स्मरण रक्खे।

ज्ञानवती—रूपा मैं तुमसे कहचुकी हूं कि यह विषय कन्याओं को आरम्भ से ही सिखाना चाहिये पाठशालाओं में कौव्वा चिड़िया गधा उल्लू गीदड़ और लोमड़ी आदि की कहानियां रटाई जाती हैं

जिनसे कन्याओं की बुद्धि भी उन्हीं पशु पक्षियों की भांति होजाती है यह निश्चय बात है कि जिस प्रकार की शिक्षा मिलैगी बुद्धि भी वैसीही होगी यदि मनुष्य से, पशु पक्षियों में बुद्धि अधिक होती तो वे पशुही क्यों होते परन्तु मेरी समझ में नही आता कि पशु पक्षियेां की कहानियां क्येां पढ़ाई जाती हैं।

रूपा-विद्वान लोग कहते हैं कि पशु पक्षियो की कहानियों में बालकों का मन लगता है उस के सहारे वे पढ़ना सीख जाते हैं।

ज्ञानवती-उसी प्रकार की कहानियां यदि कन्याओं का उदाहरण देकर और लड़कों के लिये लड़कों का उदाहरण देकर बनाई जावें तो क्या उसमें लड़कों का मन न लगैगा क्या पढ़ने से इनकार करेंगे ?

रूपा—हां कदाचित विद्वानों ने यही सोचा होगा। अब तुम इधर उधर की बातें छोड़ो जो कहती थीं वही कहो।

ज्ञानवती—कहना यही है कि भोजन सम्बन्धी बातें तो मनुष्य मात्र को अवश्य जाननी चाहिये किन्तु स्त्रियों का तो जानना बहुतही आवश्यक है देखो, उस दिन तुमने मेरे मना करने पर भी बेर खाकर तुरन्त दूध पीलिया फिर तुम्हारी क्या दशा हुई इसलिये अब तुम इस बात को आयु पर्यन्त याद रक्खो कि आम, खट्टा मिट्ठा नींबू, बड़हल, जामुन अमरूद, अखरोट, नारियल अनार और आंवला तथा इसी प्रकार के अन्य फल और सूखी या तर खट्टी वस्तुएं दूध में मिलाकर न खाना चाहिये। इसी प्रकार कुलथी उड़द की दाल की बनी हुई कोई वस्तु दूध में मिलाकर खाने से विषम

भोजन होजाता है तुम्हें मालूम नहीं तुम्हारी छोटी बहिन कैसे मरी एक दिन वह खीर खाकर उठी और तुरन्त सत्तू खालिये बस आहार विषम होगया और उन दोनों (सत्तू और खीर) के मेल से कफ की अत्यन्त वृद्धि होगई खाँसी आने लगी कफ़ गिरते २ शरीर निर्बल होगया और अज्ञानता वश उस दशा में भी कई बार उसने खीर और सत्तू खाये अन्त को उसे संसार छोड़ना पड़ा। मैंने पहिलेही तुम्हारी माता से कहा था परन्तु वे कहने लगी "सब वस्तुएं खाने के लिये ही बनी हैं किस २ का बचाव करे, खाने से कोई नहीं मरता यही कह-कर उन्होंने मेरी बात टालदी जिसका फल यह हुआ कि लड़की भी हाथ से गई। फिर पीछे वे बहुत पछताने लगीं उस दिन से उन्होंने कभी कभी मेरी बात का

विश्वास माना फिर भी एक दिन बाज़ार से दस रुपये का घी मँगाया उसे कई दिन तक पतेली में ही रहने दिया मैंने बहुत समझाया कि इसे गरम कर छान कर घी वाली मिट्टी की हंडिया में रखदूं परन्तु उन्होंने नहीं माना कहा यह घी पूजा के लिये मँगाया है इसी पतेली में रहने दो बारह तेरह दिन तक वह घी उसी में रक्खा रहा फिर उसी में से खर्च हुआ जिसके खाने से अनेक रोग उत्पन्न हुए घर भर रोगी होगया किसी को खांसी किसी को बमन किसी को सिर की पीड़ा किसी को मन्दाग्नि आदि रोग हुए सासु के भय से मैंने भी उस घी की बनी हुई वस्तुएं खाईं क्योंकि न खाने से वे बुरा मानतीं कि इन्हीं को अपनी जान प्यारी है हम लोग कुछ न हुए। रूपा मैं तुमसे क्या कहूं उस घी ने मुझे इतना कष्ट दिया

कि मुझे उसी दिन से अनेक रोग उत्पन्न होगये क्योंकि काँसे के पात्र में दस दिन तक रक्खा हुआ घी विष की समान होजाता है इस लिये भूलकर भी उसे सेवन न करे।

तुम्हें नहीं मालूम तुम्हारी बड़ी बहिन का लड़का कैसे मरा वह मीठा अधिक खाता था उसका स्वभाव ऐसा पड़गया था कि बिना मीठे के वह रोटी नहीं खाता था एक दिन घर में चीनी आदि कुछ भी मीठा न था नौकर भी उस समय कोई नहीं था लड़के ने जिद्द की तुम्हारी बहिन ने शहद्द रोटी के साथ खाने को देदिया शहद्द के साथ गरम रोटी विष की समान हानिकारक होती है मैंने उनसे बहुत मना किया परन्तु वे उलटा मुझी को समझाने और डाँटने लगीं कि तुम बड़ी हकीमिन आई हो प्रायः

खाने पीने की वस्तु को विष बतलादेती हो क्या तुम्हारे मैके में सब विषही खाया करते हैं। मैं यह सुनकर चुप हो गई और उस घी के खाने से घर वाले सभी बहुत दिनों तक रोगी रहे सैकड़ों रुपया डाक्टर हकीमों ने लेलिया।

प्यारी रूपवती, यदि मैं ऐसी एक दूसरे के विरुद्ध सब वस्तुओं के अवगुण तुझे समझाऊं तो इसी में एक बड़ाभारी ग्रन्थ तैय्यार होजावेगा इस कारण इस को यहीं छोड़ कर आगे अन्य उपयोगी बातों का वर्णन करती हूं।

संसार में तीन प्रकार के स्वभाव वाले मनुष्य होते हैं सात्विक राजसिक और तामसिक इसी प्रकार आहार भी तीन प्रकार के हैं अब मैं तुम्हें यही सब समझाती हूं कि किस ऋतु में किस प्रकृति वाले मनुष्य को किस प्रकार का आहार लाभदायक होता है:—

दूसरा अध्याय

ऋतुओं का वर्णन

वर्ष के बारह महीनों में छैः ऋतु होती हैं।

१–अगहन और पौष (हेमन्त ऋतु)

२–माघ और फाल्गुण (शिशिर ऋतु)

३–चैत्र और बैशाख (वसंत ऋतु)

४–ज्येष्ठ और आषाढ़ (ग्रीष्म ऋतु)

५–श्रावण और भाद्रपद (वर्षाऋतु)

६–आश्विन और कार्त्तिक (शरद ऋतु)

यही छै ऋतु हैं इन्हीं के अनुसार भोजनों में भी हेर फेर करते रहना चाहिये क्योंकि मनुष्य के शरीर में बात पित्त कफ यही तीन प्रधान हैं इन्हीं से जीवन स्थिर है इन में से कोई भी दोष बिगड़ जाने से

अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और तीनों के एक साथ बिगड़ने से शीघ्रही मृत्यु हो जाती है इस कारण इन तीनों को ठीक रखने से कोई रोग पास नहीं आता इन का नियम यह है कि:--

१--ज्येष्ट और आषाढ़ (ग्रीष्म ऋतु) में बात का संचय। श्रावण और भाद्रपद (वर्षा ऋतु) में बातका कोप। क्वार और कार्त्तिक में वातकी शांति रहती है।

२--वर्षा ऋतु में पित्त का संचय शरद् ऋतु में पित्त का कोप और हेमन्त ऋतु में शान्ति रहती है।

३--शिशिर ऋतु में कफ का संचय वसन्त ऋतु में कफ का कोप और ग्रीष्म ऋतु में शाँति रहती है।

इस प्रकार बात, पित्त, और कफ का संचय, कोप और शान्ती आहार विहार से होती है। इसी कारण इन तीनों दोषों

के प्रकोप करता आहार बिहारादि की ओर ध्यान रखना चाहिये।

जिन महीनों में बात का कोप होता है अर्थात् सावन और भादों में कटु तीक्ष्ण कसैली रूखी हलकी और बासी (रात्रि का रक्खा हुआ) अन्न न खाना चाहिये। शोक भय अधिक परिश्रम और उपवास न करना चाहिये तथा दिशा पेशाब छींक जमुहाई आदि बेगों को भूल कर भी न रोकना चाहिये।

जिन महीनों में पित्त का कोप होता है अर्थात् क्वार और कार्त्तिक में तिल, कांजी दही कटु तीक्ष्ण, अधिक नोन और खटाई न खानी चाहिये।

शरद् ऋतु में धूप में चलना या बैठना क्रोध करना उपवास करना (भूखे रहना) प्यास को रोकना या बहुत खालेना इत्यादि कारणों से आधी रात के समय पित्त का

कोप होता है। इस लिये इन सबको त्यागदे।

जिन महीनों में कफ का कोप होता है अर्थात् चैत्र और वैसाख में दही, दूध, नया अन्न शीतल जल, खटाई अधिक नोन अधिक घी की वस्तुएं तिल, भारी (मैदा के पकवान) और अधिक मीठी वस्तु, दिन को सोना और प्रातःकाल ही भोजन करना इन कारणों से कफ का कोप होता है इस कारण इन महीनों में यह वस्तुएं छोड़ देनी चाहिये।

प्रत्येक ऋतु का आहार विहार

बसन्त ऋतु--बसन्त ऋतु में कफ का कोप होने से अनेक रोग उत्पन्न होने का भय रहता है इस कारण कफ को शान्ति करने वाले पदार्थ खाने चाहिये। हर्रै, अमण, चित्रक का चूर्ण सहद में मिलाकर प्रातःकाल प्रति दिन खाना चाहिये कफ

की शान्ति के लिये इस ऋतु में यह सब से बढ़िया औषधि है।

गेहूं, चावल, मूंग, और साठी के चावल खाना चाहिये, चन्दन केसर अगर शरीर में लगाना रूक्ष गरम और हलके पदार्थों का खाना अत्यन्त हितकारक है। मीठी और चिकनी वस्तु दही, दिन में सोना और देरी से पचने वाले पदार्थ यह सब बसन्त ऋतु में अवश्य छोड़ देने चाहिये।

ग्रीष्म ऋतु--ग्रीष्म ऋतु में गुड़ में मिलाकर हर्रों का चूर्ण खाना दाख (मुनक्का) अनार का सर्वत दूध खीर, सत्तू, गेहूं शालि चावलों का भात खाना इस के अतिरिक्त जो पदार्थ स्निग्ध शीतल और हलके हों उनका सेवन करे। चाँदनी रात में सोना दिन में सोना चन्दन लगाना शीतल जल पीना ये सब ग्रीष्म ऋतु में अत्यन्त लाभदायक हैं। चरपरे खारी और

खट्टे पदार्थों का खाना अधिक परिश्रम करना अत्यन्त हानिकारक है।

वर्षा ऋतु--में वायु का कोप होता है इसके शान्ति के लिये मीठे, खट्टे और खारी (नमक के) पदार्थ खाने चाहिये। सेंधा नोन और हर्रों का चूर्ण नित्त प्रातः काल खाना चाहिये।

गेहूं, उरद मूंग, दही का मट्ठा भोजनों में खाना और कुए का पानी पीना हलके पदार्थों का सेवन करना अत्यन्त लाभदायक है। दिन में सोना पूर्व दिशा की वायु वर्षा में भीगना ओस में सोना धूप में रहना नदी या तालाब का पानी पीना अत्यन्त हानिकारक है।

शरद ऋतु--शरद ऋतु में पित कुपित होता है इस लिये हर्रों का चूर्ण मिस्री मिलाकर नित्य खाना, गेहूं जौ मूंग शालि चावलों का खाना नदी या तालाब का

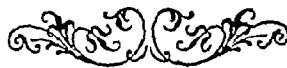
जल पीना कपूर चन्दन का लेप करना पित्त प्रकृति वालों को जुल्लाब लेना लाभ दायक है। परन्तु दही खाना खट्टा तीक्ष्ण गरम और कड़वे पदार्थों का सेवन दिन में सोना धूप में निकलना अत्यन्त हानि-कारक है।

हेमन्त ऋतु--गुड़, सोंठ और हर्रों का नित्त सेवन करना गौ भैंस का नवीन घी, मीठा दही, तिल गेहूं चावल उड़द मिश्री आदि खट्टे तथा खारी पदार्थ खाने, तेल नया अन्न खाना केसर अगर कस्तूरी का सेवन करना गरम जल से स्नान करना गरम कपड़े पहिनना इत्यादि लाभदायक हैं।

शिशिर ऋतु--इस ऋतु में शीत अधिक होता है और वायु रस को खींचता है इस कारण रूक्षता (खुश्की) भी अधिक होती है अतएव इस ऋतु में भी हर्रों का चूर्ण, गुड़ सोंठ का प्रति दिन सेवन करना

गौ और भैंस का नवीन घी, मीठा दही, तिल गेहूं चावल उड़द मिश्री आदि खट्टे तथा खारी पदार्थ खाने तेल नया अन्न खाना केसर अगर कस्तूरी का सेवन गरम जल से स्नान करना गरम कपड़े पहिनना लाभ दायक हैं।

रूपवती--भाभी आपने यह नहीं समझाया की कौन मनुष्य किस प्रकृति का है इस को मालूम किये बिना प्रकृति के अनुसार भोजन कैसे होसकता है।

ज्ञानवती—यह सब बताने के पहिले मैं तुम्हें स्त्रियों की दिन चर्य्या बतलाती हूं जिस से सब अपना काम नियत समम पर कर प्रति दिन समय पर भोजन बना कर घरवालों को खिलावें और दिन चर्य्या के नियम ठीक रखने से आप भी निरोगी रहैं।

तीसरा अध्याय

दिनचर्य्या

ज्ञानवती—रूपा अब मैं तुम्हें दिनभर के व्यवहार की बातें बतलाती हूं, तुमको चाहिये कि ४ घड़ी रातरहे अर्थात् साढ़े चार बजे प्रातःकाल निद्रा त्याग कर उठ बैठो और आध घंटे तक परमपिता परमात्मा का प्रति दिन ध्यान करो क्योंकि उसीने हम सब को जन्म दिया है वही सृष्टि का पालन और संहार करता है वही सबका सच्चा पिता है इस लिये मनुष्य मात्र को प्रातःकाल सब से पहिले उसका ध्यान करना चाहिये। फिर शय्या से उठ कर अपने ओढ़ने बिछाने के कपड़े तह करके रखदेना, और चारपाई को उठाकर

नियत स्थान पर खड़ी करदेना फिर मल मूत्र त्यागकर हाथ मुंह और पैर धोडालो हाथों को शुद्ध मिट्टी से साफ करो और कुल्ला कर मोरछली या नीम की १२ अंगुल लम्बी तथा हाथ की छोटी उँगली की समान मोटी दातोन की कूंची से दाँत साफ करो और फिर उसकी समान मोटी चीरन (फाड़ कर) जिह्वा का मैल साफ़ करो फिर कुल्ले कर डालो यदि दातोन न मिले तो किसी प्रकार के दंत मञ्जन से वह भी न मिले तो कोयले से ही दाँतों को साफ़ करो और अंगुलियों से धीरे धीरे जिह्वा के मैल को साफ़ करडालो मैं देखती हूं बहुधा स्त्रियाँ ऐसा नहीं करतीं उनके दांतों में मैल जम जाता है जिससे उनके मुंह में दुर्गन्धि आने लगती है।

रूपवती–भाभी तुम इतनी बातैं तो जानती हो किसी प्रकार का दंत मञ्जन बनाना नहीं जानतीं यदि जानती हो तो

वह क्यों छिपा रक्खा है बतलादो ।

ज्ञानवती-दंत मञ्जन तो मैं बहुत बढ़िया बनाना जानती हूं जिसके लगाने से दांतोँ में कोई रोग नहीं होने पाता और यदि हुआ हो तो दूर होजाता है हिलते हुए दाँत भी पुष्ट हो जाते हैं सुनोः-

दंतमञ्जन ।

सोँठ, मिर्च, पीपल, पाँचो नोन, नीला थोथा हीरा कसीस, पीपलामूल, माजूफल और वाय विडंग सब बराबर२ मंगाकर चूर्ण बनालो प्रति दिन दाँतोँ को मलने से यह चूर्ण सब प्रकार के दंत रोगो का नाश करता है ।

दूसरा-कूट, सोंठ, मिर्च, पीपल अजवायन, हर्र की छाल और कत्था इनको बराबर २ ले चूर्ण बनावे इससे दाँतोको मलने से सब प्रकार के रोग दूर होते है।

तीसरा-पीपल, सैंधानोन, जीरा, हर्र

की छाल और मोचरस इनको बराबर २ ले चूर्ण बनालो प्रति दिन दाँतों में मलने से सदैव निरोग रहते हैं और कोई रोग हो तो दूर होजाता है।

इस प्रकार कोई एक दंतमंजन बनाकर रखलो बहुत दिनों के सेवन के लिये होजावेगा। यदि इनके बनाने में कुछ झंझट समझो तो सेंधानोन सोंठ और भुना जीरा इन तीनों को बराबर २ लेकर महीन पीस चूर्ण बनालो प्रति दिन एक दो अंगुली यह मंजन दाँतों में मल डाला करो इस से दांत और मुंहका कोई रोग न होने पावेगा इस प्रकार दाँत मुंह साफ़ कर सब घर वालों के बिस्तर उठाकर सम्भाल कर रखो और सब चारपाइयों को उठाकर नियत स्थान पर खड़ी करदो और घर में सब जगह बुहारी लगाकर साफ़ करो तथा घरकी सब

वस्तुओं को नियत स्थान पर रक्खो यदि तुम्हारे यहां कोई नौकर हो तो यह सब काम उस से कराओ नौकर के आने में देरी हो तो उसकी राह न देखती रहो मैं देखती हूं प्रायः जिन के यहां नौकर काम करता है वे साधारण स्त्रियां भी नहा धो कर बैठ जाती हैं और घर में कूड़ा पड़ा रहता है। मक्खियाँ भिन भिनाया करती हैं बर्त्तन जूंठे पड़े रहते है जब कहारी आती है तब सफाई होती है कैसे दुःख की बात है देखो रूपा ! अपने काम में आलस्य कभी न करना चाहिये जो काम तुम कर सकती हो उसे नौकरों के भरोसे पर पड़ा रहने देना और उससे हानि उठाना कैसी लज्जा की बात है सदा एक से दिन किसी के नहीं रहते यदि दो चार दिन नौकर न आवे तो स्वयं कर लेना परन्तु उसकी राह देखते बैठी न रहना।

देखो यह जो हमारे पड़ोस में बाबू रहते हैं इनकी स्त्री कमला की यही दशा है कि जब कभी कहारिन नहीं आती तो बाबू साहब को उस दिन भोजन नहीं मिलता वे बिचारे भूखे ही कचेहरी को चले जाते हैं वे वहां दो चार पैसे की मिठाई लेकर पानी पीलेते हैं और कमला चार आने की कचौडी मगाकर खालेती है और बच्चों को भी खिलादेती है, अभी परसों की बात है। कमला की कहारिन बीमार होगई थी, कमला ने आलस्य के मारे चौका बर्तन नहीं किया उसके पति ने बहुत कुछ समझाया कि ऐसा आलस्य अच्छा नहीं कमला ने कहा "मैंने तो कभी अपने माता पिता के यहां भी चौका बर्त्तन नहीं किया मुझसे तो न होगा चार पैसे की पूड़ी मगाकर खालो। बाबू साहब वेचारे सीधे हैं उन्हों ने ऐसा ही किया

यदि क्रोधी पति होता तो बड़ी भारी कलह होती या कमला के सास ससुर यहां मौजूद होते तो कमला के इस आलस्य पर प्रति दिन झगडा होता ।

रूपा मैं तुमसे क्या कहूं—उस दिन मैं कमला के यहां गई तो देखा कमला तो नहा धो कर उजली धोती पहिने पान खाये मांग सम्हाले बैठी हुई है और घर में मक्खियां भिन भिना रही हैं रातके बिछौने जैसे के तैसे पलंगों पर पड़े हुए हैं। यह दशा देखकर मेरी इच्छा उसके घर बैठने को न हुई, कमला ने बहुत कहा तब मैं बैठ गई, मैंने उससे पूछा कि आज कैसी बैठी हो रोटी ओटी नहीं बनाई वह कहने लगी क्या कहूं आज कहारी नहीं आई तब मैंने कमला को बहुत लज्जित किया और द्रोपदी दमयंती आदि की कथाएं सुनाईं जिन्हें सुनकर कमला के

नेत्रोंमें आँसु वहि आये और उसने मुझसे प्रतिज्ञा की कि आज से मैं अपने घरका सब काम अपने हाथोंसे ही किया करूंगी केवल पानी कहारी से भराया करूंगी।

रूपवती—भाभी तुमने द्रोपदी दमयंती आदिकी कथाएं कभी मुझे नहीं सुनाई मुझे भी अवश्य सुनाओ।

ज्ञानवती--तुम्हें जो सुनाने वैठी हूं उसके लिये ही वर्षोंका समय चाहिये यदि तुम बीच बीच में ऐसी कथाएं सुनोगी तो फिर पाकशास्त्र का विषय कभी पूरा ही न होगा इस लिये तुम उन कथाओं को मत सुनो।

रूपवती--ऐसी उपयोगी कथाएं जिनके एक वार सुनने मात्रसे मूर्खा और आलसिन कमला के चित्त पर जादू कैसा असर हुआ और वह अब सुधर गई तो ऐसी उपयोगी कथाएं मैं अवश्य सुनूंगी।

ज्ञानवती--अच्छा रूपा तुम नहीं मानतीं तो मैं उन कथाओंका मतलब तुम्हें समझाये देती हूं। द्रोपदी और दमयन्ती ये दोनों महारानियां थीं ये बड़ी परिश्रमी और विदुषी थीं हजारों दासियां इनकी सेवामें रहा करती थीं परन्तु अपने घर वालों के लिये यह दोनों अपने हाथों से ऋतु और प्रकृति के अनुसार भोजन बनाकर खिलाया करती थीं एक समय वह आया कि इनको दूसरोंकी दासी बनना पड़ा और रोटी की कौन कहे घरके सभी काम अपने हाथों से करने पड़े।

इसी कारण स्त्रियों को घरके सब कामों का अभ्यास रखना चाहिये एक तो समय पड़ने पर उन्हें वह काम कठिन न मालूम होगा और न उसके करने में दुखीही होंगी।

मेरी आंखों देखी बात है एक रियासतमें एक तहसीलदार थे उनकी स्त्री बड़ी आलसिन थी। वही क्या, आज कल मूर्खता वश प्रायः सभी स्त्रियोंकी यह दशा है कि जहां वे किसी योग्य हुईं अर्थात् चार रुपये मासिक रसोई बनाने वाली को देने की सामर्थ हुई सो बस फिर आपेसे बाहर होजाती हैं नौकर रखकर फिर वे चाहे भूखी बैठी रहैं परन्तु रोटी बनाने का नाम सुनकर घबड़ाती हैं।

यही दशा उस तहसीलदारकी स्त्रीकी हुई तहसीलदार के देहान्त होजाने पर जो कुछ सम्पत्ति थी स्त्रीने खा पी डाली खर्च वही रहा रोटी वाली रोटी करती रही दो दासियां जो हर समय मकान में काम करती थीं करती रहीं इस प्रकार खर्च वही बना रहा आमदनी कुछ नहीं इस

प्रकार सब धन ठिकाने लग गया जब नौकरानियों की तनख़्वाह तक के रोने पड़ने लगे तब वे आपही काम करना छोड़ बैठीं। अब तहसीलदारिनको रसोई रूपी काल का सामना करना पड़ा। तब जितनी देरी तक वे रसोई, बनाती थीं उतनी देरी तक बराबर रोती रहती थीं। एक दिन मैंने उनसे पूछा कि तुम्हारा यह कैसा स्वभाव पड गया है कि हर समय तो तुम प्रसन्न चित्त रहती हो और रोटी बनाते समय रोया करती हो।

उन्होंने कहा वहिन क्या कहूं यह मुसीवत तो मेरे ऊपर कभी पड़ी नहीं थी माता पिता की बड़ी लड़ैती रही उन्होंने कभी रसोई तक जाने ही नहीं दिया बिवाह होने पर यहां भोजन बनाने के लिये दो दो नौकर रहे मैं क्या जानती थी कि मुझे यह मुसीबत उठानी पड़ैगी

नहीं तो पहिले से ही अपनी आदत रोटी बनाने की डाल लेती।

अब तुम्ही बताओ रूपा! जब उन्हें अपने घरकी रोटी बनाना भी मुसीबत मालूम होती है तो और अधिक परिश्रम वे क्या कर सकती हैं ऐसी ही स्त्रियाँ तो अपने सुख के लिये धर्म खो बैठती हैं अतएव माता पिता को चाहिये कि वे चाहे कितने ही धनवान क्यों न हों पुत्रियों को गृहस्थी की उत्तम शिक्षा से सर्वगुण सम्पन्न बनावें इसी लिये नहीं कि किसी समय विपत्ति आने पर वे इन कामों के करने में दुखी न होंगी बल्कि वे बाल्यावस्था सेही परिश्रम में लगी रहेंगी तो उनका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

इसके अतिरिक्त वे अपनी नौकरानियों से भी उत्तम काम लेंगी रोटी बनाने वाली से उत्तमोत्तम भोजन बनवावेंगी ऋतु और

प्रकृति का विचार कर भोजन बनाना बतावेंगी जिससे उनका और उनके घर वालों का स्वास्थ्य सदैव ठीक रहेगा अब तुम समझ गई होगी कि आलसिन और अभिमान करने वाली स्त्रियां समय पड़ने पर ही नहीं बल्कि सदैव दुखी रहती हैं और परिश्रम करने वाली कठिन से कठिन आपत्तियों को भी आनन्द पूर्वक व्यतीत कर देती हैं। इस कारण स्त्रियों को दिनचर्य्या के अनुसार काम करना चाहिये।

रूपवती—यह तो सब मैं समझ गई अब तुम वही कहो जो कह रही थीं।

ज्ञानवती--इस प्रकार प्रातःकाल घर की स्वच्छता के काम से निवट कर स्नान करना स्नान करने के पहिले समस्त शरीर में तिलीके तैल की मालिश करना चाहिये।

रूपवती भला प्रति दिन मालिश करने का स्त्रियों के लिये अवकाश कहां मिलता होगा ।

ज्ञानवती--तिली के तैल को समस्त शरीर में जितनी देरी तक होसके मल कर स्नान करने से बड़ा भारी लाभ है स्त्रियां ही नहीं बालक बालिका बूढ़े जवान स्त्री पुरुष अर्थात् मनुष्य मात्र को तैल लगाना हितकारक है ।

तेल लगाने का समय ।

सूर्य्य निकलने के समय से आठ बजे दिन चढ़े तक शरीर में तैल लगाना चाहिये । इस समय तैल लगाने से शरीर में एक प्रकार की प्रसन्नता और फुर्ती आती है जितना बल दूध और घी खाने से नहीं होता उतना तैल को नियम पूर्वक समस्त शरीर में लगाने से होता है ।

शिर में तैल लगाने से शिर सम्बन्धी जितने रोग हैं सबका नाश होता है आंख कान और नाक मुख इन में किसी प्रकार का रोग कभी नहीं होता। बाल काले और चिकने तथा कोमल रहते हैं बालों पर बुढ़ापे की झलक जल्दी नही आती शिर ठंढा और हलका रहता स्मरण शक्ति बढ़ती है बुद्धि तीव्र होती है। चित्त प्रसन्न रहता है और रात्रि को निद्रा सुख पूर्वक आजाया करती है इस कारण सब मनुष्यों को तैल लगा कर स्नान करने का स्वभाव डालना चाहिये।

सब प्रकार के तैलों में काले तिल का तैल उत्तम है चमेली आदि के तैल लगाने वालों के बाल जल्दी पकते हैं सफेदतिल्ली का तैल बालों को शीघ्रही पकाता है और नजला पैदा करता है इस कारण शिर में काले तिलों का ही तैल लगाना चाहिये।

नारियल का तैल

नारियल का तैल भी शिर को लाभ दायक है यदि काले तिलका तैल न मिल सके तो नारियल का ही लगाना चाहिये तिल का तैल शिर में लगाना लोग बुरा समझते हैं और बनाया हुआ तैल चाहै मिट्टी के तैल का ही क्यों न हो जिसकी अधिक प्रशंसा सुनी मगाकर लगाने लगे स्त्रियाँ तो साधारण तैल छूतीं भी नहीं सुना जाता है और अनुभव से मालूम भी हुआ है कि आज कल बहुधा सुगन्धित तैल मिट्टी के तैल से बनाये जाते हैं।

रूपवती--वाह यह तो तुम झूठ कहती हो भला मिट्टी के तैल से कैसे बन सकते हैं उसमें तो बड़ी दुर्गंधि आती है।

ज्ञानवती तुमको मालूम नहीं मिट्टी के तैल की दुर्गंधि किसी औषधि और उपाय से उड़ादी जाती है फिर उसी में

अंग्रेजी सुगंधि डालदी वह बढ़िया तैल कह कर प्रशंसित होगया।

रूपवती–भाभी तुम ठीक कहती हो किसी किसी तैल में क्षण मात्र की सुगन्धि होती है फिर कुछ नहीं और दाम सुगंधि के ही खर्चे जाते हैं।

ज्ञानवती–सुगंधि क्या उन तैलों में चिकनाहट भी तो नहीं होती नाम मात्र को होती है।

रूपवती–भाभी कोई ऐसी विधि नहीं जानतीं जो घरमें ही बढ़िया बढ़िया तैल बना लिये जावें जिससे दाम भी कम खर्च करने पड़ें और तैल भी उत्तम तैय्यार हो।

ज्ञानवती–रूपा! मैं सब कुछ जानती हूं क्योंकि मेरे माता पिता ने मुझे सर्व-गुण सम्पन्न बनाने में कोई बात बाकी नहीं रक्खी परन्तु जिस विषय को मैंने

तुम्हें बताने का विचार किया है उसे तो पूरा होजाने दो।

रूपवती नहीं भाभी तैल बनाना तो अवश्य बताओ।

ज्ञानवती–अच्छा लो मैं वताती हूं एक कापी पर लिखती जाओ।

सुगन्धित तैल बनाने की विधि

नारियल का तैल एक सेर। कपूर कचरी, बालछड़, छरीला, सुगन्धि कोकिला, नागरमोथा, सुगन्धि नन्तरी, महाभरी, चम्पावती, पांडरी, छोटी इलायची, सफेद चन्दन, इन सब औषधियों को एक एक तोला और तेज बल, नरकचूर, कपूर, बड़ी इलायची, तालीस, लौंग यह सब चार चार माशा मगाकर सबको अधक-चरा करडाले फिर बोतल में तैल भर कर उसमें यह सब औषधियां डालदे और बोतल का मुंह काग से बन्द करदे दिन को

घाम में और रात भर ओस में रखदिया करे इसी प्रकार एक सप्ताह तक रक्खे फिर बोतल से तैल निकालकर कपड़े से छानले और साफ बोतल में भर ले इस तैलको प्रतिदिन शिर में लगाया करे यह ऐसा उत्तम और सुगन्धित तैल बनता है कि बाज़ार में नहीं मिलसकता यदि मिलैगा भी तो बहुत महंगा मिलैगा और घरमें रुपयोंका तैल आनों में तैय्यार होगा।

रूपवती–यह तो नारियल के तैल से बनाने की विधि बताई तिली के तैल की भी कोई बढिया रीति बताओ।

ज्ञानवती-- लो एक और बहुत बढ़िया गुण दायक तैल बनाना बताती हूं।

दूसरी विधि

कच्चे आँवले का रस दो सेर, सेंधा नमक तीन छटाँक मुलेठी पावभर, मुलेठी

को अधकचरा कर एक सेर पानी में एक रात दिन भिगोय रक्खे दूसरे दिन मलकर पानी छानले और एक सेर काले तिल का तैल किसी कलई दार वर्त्तन में डाल चूल्हे पर चढ़ादे उसी में आंवले का रस सेंधा नमक और मुलेठी का पानी भी डालदे और धीमी आंच में पकाले जब देखे कि पानी बिलकुल जलगया तब तैल उतारले इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि तैल न जलने पावे।

इस तैल को छानकर बोतलों में भरले और नित प्रति शिर में लगाया करे तो शिर, नेत्र, कान, नाक दांत आदि सबको गुण करे और बाल कभी पकें ही नहीं यद्यपि इस में सुगन्धि नहीं है परन्तु उपयोगी अधिक है। बालों को काला और चमकीला कर बढ़ाता तथा बालों की जड़ मजबूत कर पकने से रोकता है। स्मरण

शक्ति को बढ़ाता शिरकी पीड़ा को अत्यन्त लाभदायक है। बच्चों के लिये तो यह तैल अत्यन्त हितकारी है।

कानमें तैल डालना

कान में तैल डालने से ठोढ़ी और गलेके पीछे का हिस्सा पुष्ट होता है तथा कान का परदा तर रहता है कान की शक्ति जीवन तक तीव्र बनी रहती है मैल नहीं जमने पाता और कान में कोई रोग भी नही होने पाता।

जिस प्रकार किसी वृक्ष की जड़ में प्रति दिन पानी देने से उसकी रक्षा और उन्नती होती है उसी प्रकार मनुष्य के बल की उन्नति शरीर में तैल लगाने से होती है। शरीर में तैल लगाने से तैल शीघ्रही रोमों के छिद्रों द्वारा भीतर पहुंच जाता है और वह एक ही साथ सब नशों और रक्त में अपना गुण करता है खून की चाल को

ठीक रखता है चमड़े को कोमल और चमकीला बनाता है। खाज दाद सेमुआ इत्यादि कोई रोग नहीं होने देता शरीर को सुन्दर और फुर्तीला बनाता है। इस लिये मनुष्य मात्र को तैल लगाकर स्नान करना चाहिये स्त्रियोंको अधिक अवकाश न मिलै तो जितना मिलै उतनी ही देरी तक समस्त शरीर में *तैल लगाकर स्नान करे। नाक में सरसों का तैल डालने से नाक में किसी प्रकार का रोग नहीं होने पाता कफ बढ़ा होय तो प्रातःकाल पित्त बढ़ा होय तो मध्यान्हकाल और वायु बढ़ी होय तो सयंकाल नाक में तैल डालै। नाक में तैल डालने से मुख सुगन्धियुक्त रहता है स्वर (बोली) उत्तम और इन्द्रियां

*नवीन ज्वर वाला, अजीर्ण वाला जिसने जुल्लाव लिया हो जिसने बमन (कै) की हो उन्हें तैल लगाना हानि कारक है वे कदापि तैल न लगावैं।

विमल होती हैं शरीर में सिकुड़न पड़नेको रोकता है चेहरे पर बुढ़ापे की झाँई नहीं पड़ने पातीं।

स्नान करने से लाभ।

स्नान करना शरीर को स्वच्छ करने वाला बलको बढ़ाने वाला चित्त को प्रसन्न करने वाला, अग्नि को दीपन करने वाला शरीर में फुर्त्ती लाने वाला आयु को बढ़ाने वाला उत्साह दिलानेवाला। मैल पसीना आलस्य खुजली तृषा और दाह को दूर करनेवाला है।

रूपवती—भाभी एक बात क्या तुम बता सकती हो ? जब मैं स्नान करलेती हूं तब मुझे भूख अधिक लगती है वैसे तो कहो मैं दिन भर भूखी बैठी रहूं परन्तु स्नान करने पर क्षणभी बिना खाये नही रहा जाता।

ज्ञानवती—इसका कारण वैद्यक शास्त्र

इस प्रकार बतलाता है कि स्नान करने से मनुष्य की बाहरी दवी हुई गरमी भीतर जाती है और वह जठराग्नि को प्रदीप्त करती है इससे भूख लगती है। शीतल जल से स्नान करने से रक्त पित्त दूर होता है गरम जल से स्नान करने से बल बढ़ता है और बात कफ दूर होता है गरम पानी से शिर से स्नान करना नेत्रों को हानिकारक है, समस्त शरीर में सदैव आमले मल कर स्नान करने से बुढ़ापा जल्दी नहीं आता और मनुष्य निरोग रहकर अधिक दिन जीसकता है।

इसी कारण धर्म्मशास्त्र में भी प्रति दिन स्नान करने को आज्ञा है अतएव मनुष्य मात्र को प्रति दिन स्नान अवश्य करना चाहिये।

जिसे दस्त आते हों, ज्वर आता हो नेत्रों का रोग हो कान में रोग वाला, जिस का पेट अफरा हो, पीनसरोगी अजीर्णरोगी जो भोजन कर चुका हो इन सब को स्नान करना उचित नहीं है।

वस्त्रों के गुण।

स्नान कर रेशमी, ऊनी या टसरी वस्त्र पहिनना वात कफ को दूर करने वाला है अतएव शीतकाल में ऐसेही वस्त्र पहिनने चाहिये। गरमी के दिनों में यदि जोगिया रंग के रंगे हुए हलके वस्त्र पहिने जायं तो शीतल और पित्त को दूर करने वाले हैं। वर्षा ऋतु में सफेद वस्त्र गुण दायक है यह न गरम हैं न शीतल हैं सफेद वस्त्र आयुको बढ़ाने वाले और शोभा देने वाले शरीर के त्वचा (चमडा) को हितकारक हैं। मैले वस्त्र पहिनने से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं इस लिये सदैव स्वच्छ वस्त्र पहिनना चाहिये।

रूपवती-भाभी, अब रहने दो भोजन बनाने का समय होगया भैय्या कचेहरी से आते होंगे अब बताओ आजसे मैं तुम्हारे कहने के अनुसार भोजन बनाऊंगी।

ज्ञानवती—रूपा यदि तुम मेरे कहने के अनुसार ऋतु और प्रकृति पर ध्यान रक्खोगी जैसा कि इस समय उत्साह से पूछ रही हो तो तुम्हे तुम्हारे जीवन में सइसे बड़ा भारी लाभ होगा।

रूपवती—नहीं नहीं मैं सदैव के लिये आपकी बताई हुई बातों पर चलूंगी आप मेरी हितैषिनी हैं मुझे आप ऐसी हितकी बातें अवश्य बतावेंगी जिससे मेरा भला हो और मैं आयु पर्यंत आपका उपकार मानूंगी।

अच्छा रूपा ! लो ध्यान से सुनो अब मैं तुम्हें ऐसी उपयोगी बातें बताती हूं कि जो आजकल हजारों में एक ही को मालूम होंगी यदि इन बातों को सब स्त्रियां जानलें तो मनुष्य मात्र की शारीरिक सभी व्यथायें दूर रहेंगी।

चौथा अध्याय

भोजन का समय

सुनो रूपा ! भोजन ही मनुष्य का जीवन आधार है, भोजन से ही शरीर का पालन होता है रात दिन में तीन समय भोजन करने वाले को यदि एक समय न मिलै तो नेत्रों में चका चौंध होने लगता है, दो बार भोजन करने वाले को यदि एक वार न मिलै तो चक्कर आने लगता है। एक वार भोजन करने वालों को यदि दैव इच्छा से एक दिन न मिलै तो दिन में रात दिखाई देने लगती है अर्थात् नेत्रों के सामने अंधकार प्रतीत होता है।

भोजन यदि ठीक समय पर न किया जाय तो शरीर दुर्वल निर्वल उत्साह हीन और

आलसी होजाता है अनियमित समय का भोजन शीघ्रही शरीर का नाश करदेता है समय पर भोजन मिलना अमृत की समान गुण दायक है मनुष्य के शरीर में भोजन करने जल पीने और निद्रा लेने की इच्छा नित्य बनी रहती है, भोजन की इच्छा रोकने से शरीर टूटने लगता है, अरुचि उत्पन्न होती है नेत्र निर्बल हो जाते हैं धातुओं की क्षीणता और बुद्धि का नाश होता है ।

प्यास लगने पर पानी न मिलने से कंठ सूखने लगता है रक्त सूखने लगता है कानों की शक्ति (सुनना) कम हो जाता है हृदय को हानि पहुंचती है नींद रोकने से जँभाई आने लगती हैं नेत्र भारी होजाते हैं शरीर ऐंठने लगता है आलस्य उत्पन्न होता है और खाया हुआ अन्न पचता नहीं ।

जो मनुष्य भूख को रोकते हैं उनके शरीर की *जठराग्नि मन्द हो जाती है, जैसे अग्नि बिना ईंधन के बुझ जाती है वैसेही बिना भोजन के जठराग्नि मन्द हो जाती (बुझजाती) है शरीर के भीतर की अग्नि खाये हुये आहार को पकाती (पचाती) है आहार पेट में न रहने से वात, पित्त, कफ़ को पचाती है और इन तीनो के क्षय होने पर धातुओं को पचाती है और धातुओं का क्षय होने पर प्राणों को पचाती है अर्थात् प्राणों का नाश करती है।

आहार से ही देह का पोषण होता है स्मृति, आयु, शक्ति, शरीर का तेज, उत्साह धैर्य्य और बुद्धि की वृद्धि होती है इस लिये मनुष्य को उचित है कि

*भोजनो को हजम करनेवाली पेटकी अग्नि को जठराग्नि कहते हैं।

नियत समय पर बहुत सावधानी और एकाग्र चित्त हो ऋतु और प्रकृति के अनुसार अपनी सामर्थ के योग्य उत्तम भोजन करे। मनुष्य के प्रति दिन के कामों में भोजन करना ही सबसे अधिक महत्त्व का कार्य है परन्तु खेद है कि हमारे देश के स्त्री पुरुष प्रायः सभी इसे क्षुद्रकार्य समझते हैं भोजन करने के लिये प्रायः लोग कहदिया करते हैं कि किसी तरह पेट को भरलेना चाहिये।

प्यारी रूपा! समझ देखो जिस से मनुष्य का शरीर इतना बड़ा हुआ है और होगा जिसकी सहायता से हमें संसार के बड़े २ काम करने हैं जिसके सहारे से हमारा शरीर चल रहा है उसे तुच्छ समझ कर केवल पेट का भरना ही मान कर समय कुसमय भोजन कुभोजन ऋतु और स्वभाव के विरुद्ध किया जाय तो भला अपने

हाथ से ही अपने पैर में कुल्हाड़ी मारना नही तो और क्या है। भोजन को सब से बढ़ कर समझ सब आवश्यक कामों को छोड़कर भोजन करना चाहिये यह नहीं कि जिस समय जरूरी कामों से अवकाश मिला या जिस समय भोजन तैयार हुआ उसी समय कर लिया भोजन तैयार होना या जरूरी कामों से छुटकारा मिला तभी भोजन का समय है सो नहीं बल्कि जिस समय भूख लगे वही भोजन का समय होना चाहिये। सब कामो का उत्तम ढंग समय पर होना ही लाभदायक है अतएव मनुष्य मात्रको नियत समय पर भूख लगे ऐसे ही नियम रखना चाहिये और सब काम छोड़ कर उसी समय भोजन करना भी चाहिये। प्रायः देखा जाता है कि बहुधा स्त्री पुरुषों का मुंह पशुओं की भांति दिन भर चला ही करता है जब इच्छा हुई

कुछ खाकर पानी पी लिया कोई कोई तो केवल प्यास लगने पर भी बिना कुछ खाये पानी पीते ही नहीं यह बड़ी भारी भूल है क्योंकि वैद्यक शास्त्र बतलाता है कि भूख लगने पर पानी पीना बड़ा हानि-कारक है और प्यास लगने पर कुछ खा कर पानी पीना उससे अधिक हानि पहुंचाता है।

देखो रूपा! जैसे भोजन बनाने में दाल गलते समय यदि उसमें पानी कम हो गया तो पानी और डालने से ही वह उचित रीति से गलेगी (पकेगी) यदि मूर्खता वश उसमें थोड़ी सी दाल और डाल कर पानी डाला जावेगा तो तुम्हीं बताओ वह कैसे पकेगी। इस कारण भूख लगे तो पानी नहीं पीना और प्यास लगे तो भोजन नहीं करना जिसका समय अर्थात् जरूरत है वही करना लाभदायक है।

प्रथम भोजन का समय पहिले प्रहर के बाद और दूसरे प्रहर के भीतर करने का है पहिले प्रहर में भोजन नहीं करे और दूसरे प्रहर में भूखा न रहे प्रथम प्रहर में भोजन नहीं करने से रसकी उतपत्ति होती है और दूसरे प्रहर में भोजन नहीं करने से बल का क्षय होता है यदि किसी कारण दूसरे प्रहर में भूख न लगे तो उस समय भोजन नहीं करना चाहिये क्योंकि रस दोष और मल के पक जानेपर भूख लगती है इस कारण जिस समय भूख लगै उसी समय भोजन का समय समझना चाहिये। स्त्रियों को भी नियत्त समय पर प्रति दिन दोनो समय भोजन तैय्यार करने चाहिये भोजन करने के पहिले ऋतु और प्रकृति का बिचार कर वेही पदार्थ बनाने चाहिये जो अपने घरके स्त्री पुरुषों को हानि न पहुंचावें।

प्रकृति विचार

वात प्रकृति

जो मनुष्य रूखा और दुबला हो जिसके बाल कड़े हों तथा बहुत बोलने वाला हो वह वात प्रकृति का समझना चाहिये।

वात प्रकृति वाले मनुष्य को बादी ठंढा और रूखा भोजन हानि कारक होता है और गरम तर पदार्थ लाभदायक हैं।

पित्त प्रकृति।

जो मनुष्य दुबला हो क्रोधी हो और रूखा न हो जिसकी पाचन शक्ति अधिक हो और बाल बुढ़ापे से पहिले ही पकने आरम्भ होगये हों उसे पित्त प्रकृति का समझना चाहिये।

पित्त प्रकृति वाले मनुष्य को शीतल, पतला और तर भोजन गुण कारी है और गरम चरपरा कड़ा भोजन हानि कारक है।

कफ प्रकृति।

जो मनुष्य कम बोलता हो गम्भीर स्वभाव का हो शरीर मोटा हो और उसके बाल कोमल हो जिसकी कम सोने की आदत हो तथा स्थिर बुद्धिका हो उसे कफ प्रकृतिका समझना चाहिये।

कफ प्रकृति वाले को परिश्रम करना और रूखे तथा गरम पदार्थ (भोजन) लाभदायक हैं और पतली चिकनी *गरिष्ट ठंढी वस्तु खानी हानि कारक है।

प्यारी रूपा! यह तो प्रकृति विचार हुआ इस से तुमको पता लगैगा कि हमारे घरमें कौन किस प्रकृति का है उसके लिये कैसे भोजन गुणदायक होंगे। अब मैं तुम्हें अवस्था विचार बतलाती हूं अवस्था के अनुसार प्रकृति का भी हेर फेर हुआ करता है।

---

* मैदाके बने हुए पकवान आदि जो देरी में हजम होते है।

अवस्था विचार

वाल्यावस्था

इस अवस्था में पित्तकी अधिकता होती है आगे जिस प्रकार अवस्था वढ़ती जाती है उसी भांति वायु और कफ़ वढ़ता जाता है वाल्यावस्था में पित्तकी अधिकता से ही मनुष्य की जठराग्नि तेज रहती है इस कारण इस अवस्था में भूख अधिक लगती है और कैसीही गरिष्ट वस्तु खाई जाय सब पच जाती है।

तरुणावस्था।

तरुण अवस्था (जवानी) में कफकी अधिकता रहती है इसी कारण जवानी में भोजनोके कुपथ्यसे कफ सम्वन्धी भयानक रोग उत्पन्न होते हैं जैसे तपे दिक्क स्वास

आदि जो कफ के बिगड़ने से उत्पन्न होकर प्राणोंका नाश करते हैं।

वृद्धावस्था।

इस अवस्था में वायुको अधिकता होती है इस कारण उत्तम बलिष्ट भोजन मिलते रहने पर भी भली भांति लाभ-दायक नहीं होते। क्योंकि इस अवस्था में धातु उप धातुओंकी कमी होजाने से अग्नि मंद होजाती है। अतएव अव-स्थाओं का भो विचार भोजनों में अवश्य करना चाहिये।

रूपवती--क्यों भाभी! यदि किसी के घरमें दस मनुष्य हों और वे प्रथक् प्रथक् प्रकृतिके हों तो सबके लिये हित कारक भोजन कैसे बन सकते हैं।

ज्ञानवती--क्या यह कोई कठिन बात है केवल विचार करने की बात है आगे मैं तुम्है सब समझाये देती हूं।

समय विचार।

प्रातःकाल कफ़ की वृद्धि रहती है इस कारण कफ को बढ़ाने वाली वस्तुएं प्रातःकाल भोजनों में न होनी चाहिये।

मध्यान्हकाल में पित्तकी वृद्धि होती है इस कारण पित्तको बढ़ाने वाली वस्तु न खाना चाहिये।

सायंकाल बातकी अधिकता रहती है इस कारण वायु को बढ़ाने वाली वस्तुएं न खानी चाहिये।

रूपवती--क्यों भाभी किस दोष के विगड़ने से कौन रोग पैदा होते हैं सो तो तुमने बतायाही नहीं।

ज्ञानवती--प्यारीरूपा ! यह तो फिर वैद्यक की पुस्तक बनजावेगी मुझे इतना समय नहीं (पुस्तक में जगह नहीं) जो मैं तुम्हें यह सब बातें बताऊं अब मैं कुछ भी न बताकर केवल पाक क्रिया बतलाती हूं ऋतु, प्रकृति और समयका विचार कर भोजन बनाना चाहिये।

पांचवां अध्याय

शाकों के गुण अवगुण

देखोरूपा ! भोजन बनानेकी वस्तुएं जो घर में रक्खी हैं जैसे चावल दाल मसाला यह एक दिन पहिले से ही साफ करके रखनी चाहिये यद्यपि चतुर स्त्रियो का कर्तव्य है कि वे एक मास के लिये सब सामान इकट्ठा मगाकर और साफ़ करके रखती है क्योंकि इकट्ठा मगाने में सुभीता और लाभ रहता है वे वस्तुएं जो पहिलेही से साफ़ रक्खी है भोजन बनाने के पहिले एक वार फिर भी साफ़ करलेना चाहिये। अब मै तुम्हे भोजन बनाना और खाने पीनेकी सब वस्तुओं के गुण अवगुण बतलाती हूं सो ध्यान से सुनना।

सब से पहिले भोजनों में तरकारी बनानेका क्रम है इस लिये मैं तुम्हें सब से पहिले तरकारी बनाना और सब तरकारियों के गुण अवगुण बतलाती हूं।

पत्ते, फल, फूल, कंद, डंड़ी आदि कई प्रकार के शाकोंकी तरकारी होती है किसी के पत्ते किसी की जड़ किसी के फूल किसी के फल और किसी की नाल (डंडी) खाई जाती है इन सब के गुण अवगुण भी प्रथक् प्रथक् हैं।

शाकों में सब प्रकार के शाक रूखे, भारी विष्टम्भी वातको निकालने वाले। और मलको अधिक करने वाले हैं।

बथुआ

बथुआ दो प्रकार का होता है एक छोटी पत्तीका दूसरा बड़ी पत्तीका दोनो प्रकार का बथुआ खारी, मीठा, पाक में

चरपरा पाचक हलका रुचिकारक दस्ता-
वर भूखको बढ़ाने वाला है।

रक्त पित्त को दूर करनेवाला, बवासीर
को हितकारक (१) प्लीहा को दूर करने
वाला (२) कृमि और (३) त्रिदोष नाशक है।

देखो रूपा—यदि घर में किसी के
बवासीर होगयी हो तो उसे प्रतिदिन
बथुआ का शाक खिलाने से बिना औषधि
के ही यह रोग दूर होसकता है बथुआ
ही नहीं और भी जो जो वस्तुएं मैं बताती
हूं जिनमें बवासीर को दूर करने के गुण
हैं वे सब खिलानी चाहिये। प्लीहा जिस
के होगई हो और पेट में कीड़े हों उन्हें
भी बथुआ अवश्य खिलाना चाहिये।

पोई

कफ की बढ़ानेवाली बात और पित्त

(१) जिसे पिलही (तिल्ली) भी कहते हैं। (२) कीड़े
(३) वात, पित्त, कफ।

को नष्ट करने वाली ठंढी, चिकनी गले को हानिकारक, नींद लाने वाली, बल-कारक, शरीर को पुष्ट रखने वाली, वीर्य वर्द्धक रुचिकारी और रक्त पित्त नाशक है।

मरसा का शाक

मरसा दो प्रकार का होता है एक सफेद दूसरा लाल। सफेद मरसा कफ को वढ़ाने वाला ठंढा मलको रोकनेवाला भारी और वात कारक अग्नि को ठीक रखने वाला।

लाल मरसा--खारी कफ कारक बहुत भारी नहीं, दस्तावर और पाक में चरपरा तथा थोड़े दोष वाला है।

चौलाई

चौलाई का शाक अग्निप्रदीपक (भूख बढ़ाने वाला) ठंढा, रूखा, हलका रुचि-कारक मल तथा मूत्र को निकालनेवाला,

विष नाशक रक्त विकार को दूर करने वाला और कफ पित्त नाशक है।

पालक

पालक का शाक-ठंढा, वातकारक, दस्तावर भारी श्वास, पित्त, तथा रक्त विकार नाशक और कफकारक है।

नाड़ी

नाड़ी का शाक-रुचिकारक दस्तावर बातकारक बलदायक, ठंढा कफ तथा सूजन नाशक मेदा को हितकारक और रक्त पित्त नाशक है।

पटुआ

पटुआ का शाक-बातको कुपित करने वाला और रक्त पित्त नाशक है।

नोनिया

नोनिया का शाक-रूखा, भारी, बात तथा कफ नाशक, अग्नि प्रदीपक, खारी,

खट्टा, बवासीर और विष नाशक तथा भूख को बढ़ाने वाला है।

बड़ी नोनिया

दस्तावर, वातकारक, खट्टा, गरम सूजन तथा नेत्र रोगों को हितकारक, खांसी, कफ, पित्त, श्वास, प्रमेह वचनदोष व्रण और गुल्म रोग नाशक है।

चूका

बहुत खट्टा वात नाशक, कफ तथा पित्तकारक पाक में हलका रुचिकारी स्वादिष्ट बैंगन के साथ खाने में अत्यन्त रुचिकारक है।

हुल हुल

हुल हुल का शाक--कोढ, शोथ, पित्त और कफ नाशक है।

सिरियारी

सिरियारी का शाक—हलका, ठण्ढा, स्वादिष्ट रूखा, कसैला वीर्य वर्द्धक, ग्राही,

रुचिकारक भूख को बढ़ाने वाला, त्रिदोष (कफ, पित्त बात) ज्वर, श्वास, कोढ़, प्रमेह और भ्रम नाशक है।

सरसों

सरसोंका शाक--भारी, गरम, रूखा चरपरा मल तथा मूत्रको अधिक करने वाला पाक में खट्टा त्रिदोष नाशक नमकीन खारयुक्त तीक्ष्ण, स्वादिष्ट है परन्तु और सब शाकों में निन्दित है।

गिलोय

गिलोय के पत्तोंका शाक—हलका भूख बढ़ाने वाला, सब प्रकार के ज्वरों को दूर करने वाला चरपरा, कसैला, पाक में मीठा, कडुवा, गरम, बलदायक, वात और पित्त विकार, तृषा, दाह, कामला, कोढ, पाण्डु रोग नाशक, रसायन रूप और प्रेमह को दूर करने वाला है।

कुलफा

कुलफा का शाक-ठंढा, कफ कारक रुचिकारक पित नाशक है।

मेथी

मेथी के पत्तोंका शाक--कडुआ, गरम रुचिकारक अग्नि प्रदीपक बात कफ नाशक और पित्त कारक है।

मूली

मूलीके ताजे पत्तों का शाक-रुचि-कारक, हलका ,पाचक और गरम है। बिना भुना हुआ कफ और पित्त को बढ़ाने वाला और तेल में भुना हुआ त्रिदोष(कफ पित्त वात) नाशक है।

गूमा

गूमाका शाक--भारी, रूखा, दस्तावर पित्त कारक (पित्तको बढानेवाला) चरपरा

ज्वर नाशक, कामला, शोथ और प्रमेह नाशक है।

अजवायन

अजवायन के पत्तों का शाक--रुचिकर्त्ता अग्निकारी (भूख बढाने वाला) गरम, कडुवा, चरपरा, हलका, पित्त कारक, वात तथा कफ नाशक और शूलकारक है।

पमार [चकवड़]

चकवड़ के पत्तो का शाक--हलका त्रिदोष नाशक, दाद, खाज, श्वास, खांसी, कृमि तथा कोढ़ रुधिर विकार और बात कफ़ नाशक है।

थूहर

थूहरके पत्तोंका शाक--भूख बढ़ाने वाला, तीक्ष्ण, रोचक, गुल्म, सूजन शूल और पेट के अनेक रोग नाशक है।

गोभी

गोभी के पत्तोंका शाक–हलका, रक्त विकार कोढ, ज्वर, मूत्रकृच्छ (वार वार पेशाव थोड़ी थोड़ी होना) और प्रमेह नाशक है।

चना

चनेका शाक--खट्टा, रुचिकारक, कफ तथा बात कारक पित्त और घावों की सूजन को दूर करता है।

मटर

मटर का शाक--कड़वा हलका, मल-भेदक और त्रिदोष नाशक है।

कुछ शाक ऐसे हैं जो किसी ने सुने भी न होगे और उनमें अनेक रोगो को दूर करने के गुण हैं परन्तु हमारी बहिने कहेंगी कि व्यर्थ को पुस्तक बढ़ाई है इस कारण वे ही शाक लिखती हूं जो अधिक खाये जाते है और बाजे औषधि के तुल्य खाने चाहिये।

फूलों की तरकारी

अगस्त के फूलोंकी तरकारी-ठंढी, रतौंधी को दूर करनेवाली, कसैली, कडवी, चौथिया ज्वर को हटाने वाली पाक में चरपरी, कफ, पित्त, तथा बात नाशक और पीनस रोग को नाश करने वाली है।

केलेका फूल

केलेके फूलकी तरकारी--मीठी, भारी, कसैली, लिबलिबी, ठंढी, रक्त पित्त तथा बात को दूर करने वाली रुचिकारक और क्षय रोग को नष्ट करने वाली है।

सहजनेके फूल

सहजने के फूलकी तरकारी-गरम, चरपरी, तीक्ष्ण, कृमि, नासूर, वात गुल्मरोग तथा प्लीहा नाशक और नसो में सूजन करने वाली है। सहजने का

सहद नेत्रोंको अत्यन्त हितकारी और रक्त पित्त नाशक है ।

सेमलके फूल

सेमल के फूल की तरकारी--कसैली, भारी वात कारक कफ तथा पित्त को नष्ट करने वाली रस में और पाक में मधुर । सेंधा नमक डालकर घी में बनाई हुई कठिन से कठिन प्रदर रोगों को दूर करती है ।

फलों की तरकारी

पेठे की तरकारी-वीर्य वर्द्धक, भारी, पुष्टिकारक, पित्तरक्त विकार को दूरकरने वाली और वात नाशक है । पेठा-अग्नि प्रदीपक, हलका, वस्तिको शुद्ध करने वाला, खारी, मानसिकरोग, मृगी पागलपन और सब दोषोंको दूर करने वाला है ।

लौकी।

लौकीकी तरकारी-पित्त, कफ़नाशक; वीर्यवर्द्धक हृदयको प्रिय, भारी और रुचि-कारक तथा धातुको पुष्ट करने वाली है।

ककड़ी।

कच्ची ककड़ीकी तरकारी ठंढी, रूखी, मीठी रुचिकारक, भारी और पित्तनाशक है। पक्की ककड़ी, पित्तकारक और प्यासको बढ़ाने वाली है।

चचेंड़ा

चचेंडा की तरकरी-पथ्य है, बलदायक रुचिकारी वात पित्तनाशक क्षय (तपेदिक्क) के रोगीको अत्यन्त हितकारी और परवल से कुछ कम गुण वाली है।

करेला

करेलाकी तरकारी-दस्तावर, कड़ुवी, ठंढी किन्तु वातकारक नहीं, पांडुरोग और

ज्वर कफ़ पित्त रक्तविकार और कृमिनाशक तथा प्रमेहको दूरकरने वाली है। करेली में भी करेलेकी समान गुणहैं और हलकी तथा भूखको बढ़ाने वाली है।

घिया तोरई।

घिया तोरई की तरकारी-चिकनी है रक्त पित्त नाशक और बातको दूर करने वाली है।

तोरई।

तोरईकी तरकारी-मीठी ठंढी पित्त नाशक कफ़ तथा बालकारक, भूखको बढ़ाने वाली श्वास खांसी ज्वर और कृमि नाशक है।

परवल।

परवलकी तरकारी-वीर्य वर्द्धक हलकी पाचक अग्नि प्रदीपक हृदयको हितकारी गरम खांसीको दूरकरने वाली कृमिनाशक

ज्वर और रक्त विकार को दूर करनेवाली तथा त्रिदोष नाशक है।

कुन्दरू

कुन्दरू की तरकारी--भारी, ठंढी, स्तम्भन, रुचिकारक, पित्त और रक्त विकार को दूर करने वाली तथा वात नाशक है किन्तु अफरा रोगको पैदा करने वाली है।

सेम

सेम की तरकारी--दोनों प्रकार की सेम ठंढी भारी रसमें तथा पाक में मीठी बलदायक बात पित्त नाशक और दाह-कारक है।

काली सेम

काली सेम की तरकारी--कफ कारक भारी गरम पित्त को बढ़ाने वाली भूख को कम करने वाली वीर्य वर्द्धक और मलको बांधने वाली है।

लोबियाकी फली

लोबिया की फली की तरकारी-ठंढी बादी कफ कारक रूखी पित्त नाशक और रुचिकारक है।

सैंजनकी फली

सहँजने की फली की तरकारी--कसैली भूखको बढ़ाने वाली कफ और पित्त को दूर करने वाली श्वांस खासी शूल कोढ़ क्षय (तपेदिक्क) और गोले का रोग दूर करने वाली है।

बबूलकी सेंगरी

बबूल की सेंगरी की तरकारी--रुचिकारक दस्तावर श्वांस खांसी को हितकारक कडुवी कफ, कोढ़, क्रमि, तथा विष नाशक है।

मूलीकी फली

मूली की फली की तरकारी--भूख बढ़ाने वाली चरपरी रुचिकारक त्रिदोष नाशक और गरम है।

ग्वारकी फली

ग्वार की फली की तरकारी—मीठी ठंढी वात पित्त नाशक और कफ कारक है।

बैंगन

बैंगन की तरकारी—पाक में चरपरी हलकी अग्नि प्रदीपक मीठी गरम तीक्ष्ण वीर्य्य वर्द्धक पित्त कारक नहीं ज्वर बात तथा कफ नाशक है।

बैंगन का भर्ता—थोड़ा पित्त कारक हलका भूख को बढ़ाने वाला कफ वात और आम नाशक है। छोटे बैंगन कफ तथा पित्त नाशक और बड़े बैंगन पित्त कारक तथा हलके हैं। तैल में बनाये हुए बैंगन भारी हैं। सफेद बैंगन एक प्रकार का बैंगन मुरगी के अंडे की भांति होता है वह बैंगन बवासीर के लिये अत्यन्त

हितकारी है परन्तु और गुणों में काले बैंगनों से कम है।

ढेंढस

ढेंढस की तरकारी–दस्तावर बहुत ठंढी रूखी बात कारक रुचिकारक पथरी रोग को दूर करने वाली मूत्र वर्द्धक और पित्त कफ नाशक है।

पिंडालू

पिंडालू की तरकारी–ठंढी रुचिकारक हलकी बल कारक विष को शान्त करने वाली और पित्त नाशक है।

ककोड़ा

ककोड़ा की तरकारी–अग्नि प्रदीपक कोढ़ नाशक पाक में चरपरी अरुचि श्वास खांसी जी मचलाना और ज्वर का नाश करने वाली है।

भिंडी

भिंडी की तरकारी–भारी, वात पित्त नाशक वीर्य वर्द्धक, प्रदर रोग को दूर करने वाली और रुचिकारक है।

कोंहड़ा

कोंहड़ा (काशीफल) की तरकारी-कफ कारक पित्त नाशक मीठी, ठंढी, पके हुए की तरकारी हलकी गरम और रुचि-कारक है।

करमकल्ला

बन्दगोभी की तरकारी--ठंढी, कफ कारक, भारी, रूखी, पित्त नाशक है।

लहसोड़ा

लहसोड़ा की तरकारी--रूखी पित्त तथा रक्त विकार नाशक है।

कचनार

कचनार की कली की तरकारी--ठंढी,

कसैली, हलकी, रूखी, कफ, पित्त कोढ़, कृमि, गण्डमाला, गुदभ्रंश और सूजन को दूर करती है, रुधिर विकार श्वास, खांसी, क्षय और प्रदर रोगों को नष्ट करने वाली है।

गूलर

कच्चे गूलर की तरकारी--ठंढी, रूखी, भारी, मीठी, कसैली शरीर के रँग को उत्तम करने वाली, पित्त कफ और रक्त विकार नाशक और घाव को भरने वाली है।

फूट

कच्ची फूट की तरकारी--भारी, रूखी, मीठी, कफ और पित्त नाशक। पकी फूट गरम और पित्त को बढ़ाने वाली है।

गोभी

गोभी की तरकारी--ठंढी, वातकारक हलकी ज्वर को नष्ट करने वाली हृदय को हितकारी पाक में मीठी कसैली पित्त

कफ खांसी और प्रमेह को नष्ट करने वाली और रक्त विकार को हितकारी है।

कटहल

कटहल की तरकारी--वात कारक भारी मीठी दाह कारक बल दायक कसैली कफ और मेदे को बढ़ाने वाली है।

बड़हल

बड़हल की तरकारी--भारी गरम मीठी खट्टी कफ पित्त वात तीनो दोषो को बढ़ाने वाली वीर्यका नाश करने वाली भूखको कम करने वाली और नेत्रोको हानिकारक है।

खरबूजा

खरबूजा की तरकारी कोठे को शुद्ध करने वाली वीर्य वर्द्धक मूत्र को अधिक करने वाली बलदायक ठंढी और वात पित्त नाशक है।

खीरा

खीरे की तरकारी--मीठी ठंढी पित्त तथा रक्त पित्त नाशक है।

* कंदके गुण अवगुण

जिमीकंद की तरकारी--रूखी, कसैली, चरपरी, रुचिकारक, अग्नि को दीपन करने वाली, हलकी कफ और ववासीर को दूर करने वाली, प्लीहा तथा गुल्म रोग नाशक है ववासीर को अधिक हित-कारक है रक्तपित्त, कोढ़ और दाद रोग वालों को हानि कारक है।

आलू

आलू की तरकारी-सब प्रकार के आलू, मीठे, रूखे, देरी में पचने वाले मल तथा मूत्र कारक, कफ तथा वात कारक, रक्त पित्त नाशक वीर्य्य वर्द्धक, वलदायक और कुछ अग्नि वर्द्धक भी है।

* कंद उसे कहते है जो पृथ्वी के भीतर उत्पन्न होते और वृक्ष ऊपर रहते हैं।

घुइया

अरुई (घुइया) की तरकारी--भारी, कफ़ नाशक बल को बढ़ाने वाली, हृदय रोग को हितकारी और आँव रोग को पैदा करने वाली है।

छोटी मूली

मूली की तरकारी--छोटी मूली, रुचि-कारक, त्रिदोष नाशक, चरपरी, हलकी गरम, स्वर को उत्तम करने वाली, कण्ठ-रोग नाक के रोग श्वास, ज्वर और नेत्र रोग नाशक है।

बड़ी मूली

बड़ी मूली की तरकारी भारी, रूखी, गरम त्रिदोष को उत्तम करने वाली तेल मे पकाई हो तो त्रिदोष नाशक है।

गाजर

गाजर की तरकारी--तीक्ष्ण, गरम, मीठी, हलकी, कफ तथा वात नाशक भूख

को बढ़ाने वाली रक्त पित्त ववासीर और संग्रहणी को दूर करनेवाली है।

केलेकी जड़

केले की जड़ की तरकारी—अम्ल पित्त को नष्ट करने वाली, ठंढी, केशों को उत्तम करने वाली, वलदायक दाह नाशक, रुचिकारक, मीठी और अग्नि कारक है।

बाराही कंद

बाराहीकंद--वलदायक, कडुआ पित्त कारक चरपरा अग्नि वर्द्धक प्रमेह नाशक आयु, और वीर्य को बढ़ाने वाला—कफ़ कोढ़ तथा वात नाशक है।

भसीड़ा

भसीड़े की तरकारी भारी, रूखी मीठी, ठंढी, वीर्य वर्द्धक वात तथा कफ़ कारक दूध को बढ़ाने वाली और पित्त दाह तथा रक्त विकार नाशक है।

सकरकंद

सकरकंद की तरकारी--भारी मीठी कफ तथा वात कारक और पित्त नाशक है।

बड़ी घुइया

बड़ी घुइया की तरकारी में भी वही गुण है जो छोटी में हैं।

देखो रूपा! हर प्रकार के हरे शाक और तरकारी जो बिना ऋतु के पैदा हों बहुत दिन के रक्खे हुए कीड़ों के खाये हुए सड़े हुए सूखे हुए घी तैल में न बनाये हुए खराब जगह बोए गये हों बहुत कठोर या बहुत कोमल बहुत ठंढा जहां सर्प आदि विषैले जीव रहते हो ऐसा शाक या तरकारी कदापि न खाना चाहिये। मूली के सिवाय और कोई शाक या तरकारी सूखी हुई नही खानी। बहुधा स्त्रियां गोभी का फूल मेथी का शाक सुखा कर

रख छोड़ती हैं और दो दो वर्ष तक उसे खाती हैं इस प्रकार अज्ञानतावश उन्हें वड़ी हानि पहुंचती है।

रूपवती क्यों भाभी मूली का शाक तो सुखाकर खाना कभी सुना भी नहीं।

ज्ञानवती-एक मूली का शाक क्या मैं तुम्हें जो जो उपयोगी बातैं बतलाती हूं सो कभी किसी ने भी न सुनी होंगी यदि सुनी होतीं तो अपने कुपथ्य से स्त्रियां नाना प्रकार के रोगों में क्यों फँसतीं तथा घर वालों को रोगी क्यों होने देतीं। इसका यही कारण है कि इन बातों को कोई क्या स्त्री क्या पुरुष जानता ही नही। यही नहीं अव मैं तुम्हैं मसाला के गुण अवगुण बतलाती हूं क्योंकि सबसे पहिले मसाले की जरूरत पडती है।

छठा अध्याय

मसालोंके गुण अवगुण

प्यारी रूपा ! क्या कोई स्त्री बता सकती है कि हलदी सब दाल तरकारियों में क्यों डाली जाती है ।

रूपवती–हलदी डालने से दाल तरकारी की शोभा बढ़ जाती है क्योंकि कभी कभी जब तरकारी या दाल में हलदी का रंग चढ़ता नहीं तो वह देखने में अच्छी नहीं मालूम होती उस दिन सब भोजन करते समय यही कहते हैं कि बिना हलदी भोजनों में शोभा नहीं ।

ज्ञानवती–नहीं रूपा शोभा के लिये कोई वस्तु (मसाला) नहीं है सब मनुष्य की शरीर रक्षा के लिये बनाये गये हैं

और ऋषियों ने बड़ी खोज के साथ नियत किये हैं।

हलदी

हलदी–कड़वी, चरपरी, गरम, रूखी चमड़े के सब प्रकार के रोगों को हितकारक कफ पित्त को दूर करने वाली, रक्त विकार को नष्ट करने वाली प्रमेह और सूजन को हटाने वाली पाण्डुरोग नाशक घाव को भरने वाली और टूटी हुई हड्डी को जोड़ने वाली है।

रूपवती–वाह भाभी यह तो तुमने बड़ी अच्छी बात बताई हलदी में इतने गुण हैं यह मैंने आज जाना तभी तो चोट लगने पर हलदी लगाई जाती है।

ज्ञानवती–खांने पीने की जितनी वस्तुएं हैं सब में किसी न किसी रोग को नष्ट करने का गुण है और किसी रोग को

पैदा करने का अवगुण भी है परन्तु ऋतु और प्रकृति विचार कर खाई जाय तो सिवाय गुण के अवगुण कदापि न करेगी।

देखो आज कल प्रायः स्त्रियों को अधिक प्रदर और पुरुषों को प्रमेह का रोग है इसके बहुत से कारणों के सिवाय एक कारण लाल मिरच का अधिक खाना भी है।

लाल मिर्च

कफ वात को नष्ट करने वाली, भूख बढ़ाने वाली पित्त कारक वीर्य को नष्ट करने वाली नेत्रों को अत्यन्त हानि कारक रक्त विकार उत्पन्न करने वाली, प्यास को बढ़ाने वाली दाह करने वाली मूत्र कृच्छ्र आदि रोगों को पैदा बरने वाली है।

काली मिर्च

भूख बढ़ाने वाली, चरपरी, कफ तथा वात नाशक, तीक्ष्ण, गरम पित्त को बढ़ाने

वाली रूखी कृमि रोग को नष्ट करने वाली श्वास खांसी और शूल को अत्यन्त हितकारी पानी में पीसी हुई गीली काली मिरच भारी चरपरी कुछ तीक्ष्ण कफको निकालने वाली है और पित्त को बढाने वाली नहीं है।

धनियां

हलका, चरपरा, अधिक पेशाव लाने वाला, कसैला ज्वर नाशक, पाक में मीठा वल नाशक पाचक, रुचिकारी, त्रिदोष नाशक, श्वास खांसी, प्यास, वमन (जी मचलाना) दाह और कृमिरोगों को नष्ट करने वाला है। पानी में पीसा हुआ गीला धनिया विशेषकर पित्त नाशक है।

हींग

हींग–भूख को वढ़ाने वाली, रुचिकारी गरम, पेट के रोगों को नष्ट करने वाली,

कफ वायु, शूल तथा कृमि रोगों का नाश करने वाली और पित्त को बढ़ाने वाली है।

रूपवती--भाभी हींग किस प्रकार पैदा होती है क्योंकि यह कोई फल तो है नहीं

ज्ञानवती--हींग के वृक्ष कन्धार और ईरान देश में होते हैं इस वृक्ष में तथा इसके पत्तो में चीरा देने से जो दूध निकलता है और गोंद की समान जम जाता है वही असली हींग है कोई कोई धोखे वाज चने का बेसन और लस्सुन मिलाकर उस में थोडा सा हींग का पानी मिला देते हैं और उसे लहसुनी हींग कहकर वेचते है वह हींग तरकारी या शाक में डालने से स्वाद विगड़ जाता है।

जीरा

सब प्रकार के जीरे--गरम, रूखे, चरपरे भूख को वढ़ाने वाले हलके मेदा

को हितकारी पित्त को बढ़ाने वाले, ज्वर नाशक गर्भाशय को शुद्ध करने वाले, वीर्य वर्द्धक, कफ नाशक, दस्तों को हितकारक नेत्रों को अत्यन्त हितकारी वायु, गुल्म तथा जीमचलाने को हितकारी हैं। जीरा तीन प्रकारके होते हैं बहुधा सफेद जीरा खाया जाता है।

अजवाइन

रुचिकारी, तीक्ष्ण चरपरी पाचक गरम भूख को बढानेवाली पित्त कारक हलकी कफ वात शूल गुल्म रोग क्रमि प्लीहा आदि रोगों को नष्ट करने वाली और वीर्य को हानि कारक है।

सौंफ

हलकी, पित्त कारक चरपरी तीक्ष्ण ज्वर कफ वात सूजन शूल और नेत्र रोगों को नष्ट करनेवाली है योनिकी पीड़ा

और कृमि नाशक है वीर्य को हानिकारी हृदय को प्रिय रूखी पाचक मल को बांधने वाली खांसी और वायु को नष्ट करने वाली है।

मेथी

कफ वात और ज्वर को नष्ट करने वाली गरम पित्त को बढ़ाने वाली है।

बड़ी इलायची

हलकी रूखी कफ पित्त को दूर करने वाली पाक में और रस में चरपरी भूख को बढ़ाने वाली गरम रक्त विकार को हितकारी श्वास प्यास खाज जी मचलाना और मूत्राशय के रोगों को दूर करने वाली खाँसी और शिर के सब रोगों को हित कारी है।

लौंग

कड़वी हलकी चरपरी ठंढी नेत्रों को हितकारी भूख को बढ़ाने वाली रुचिकारी

रक्त विकार को नष्ट करने वाली श्वास खांसी कफ़ पित्त हिचकी प्यास शूल वमन (कै) को हितकारी अफरा रोग नाशक और क्षय (तपेदिक्क) को अवश्य दूर करने वाली है।

तेजपात

तीक्ष्ण मीठा गरम हलका बात कफ हृदय रोग और पीनस को नष्ट करने वाला अरुचि और बवासीर को दूर करने वाला है।

अदरक

भूख को बढ़ाने वाली चरपरी गरम वात और कफ को नष्ट करने वाली पाक में मीठी खाँसी को दूर करने वाली है।

सोंठ

आम वात नाशक चरपरी रुचिकारक हलकी पाचक कफ वात नाशक स्वर को

उत्तम करने वाली वीर्य वर्द्धक बवासीर श्वास खाँसी शूल को दूर करने वाली वमन हृदय रोग और पेट के रोगों को नष्ट करने वाली है।

सेंधा नोन

भूख को बढ़ाने वाला रुचिकारक हलका पाचन ठंढा नेत्रों को अत्यन्त हितकारी और त्रिदोष नाशक है।

सांभर नोन

वात नाशक बहुत गरम, पित्तको बढ़ाने वाला तीक्ष्ण और पाक में चरपरा है प्यारी रूपा ! अब यह तो मैंने तुम्हें शाक तरकारी और मसाला के गुण अवगुण बतलाये अब अन्न के गुण अवगुण और भोजन बनाने की विधि सुनो।

नमक पाच प्रकारके हैं सेंधा नमक और साभर यह दोनो खानेके काम में अधिक आते हैं इसी कारण इन दोनोका वर्णन किया गया है शेष नमक औषधियो में काम आते हैं। खाने के लिये सेंधा नमक अधिक लाभ दायक है।

सातवां अध्याय

अन्नो के गुण अवगुण

चावल

चावल कई प्रकार के होते हैं यदि सब के गुण अवगुण लिखे जावें तो केवल चावलों में ही एक वड़ी पुस्तक बन जावेगी इस कारण जो अत्यन्त हित कारक हैं वे ही चावल यहां लिखे जाते हैं।

सब प्रकार के चावलों में साठी के चावल उत्तम हैं—वर्ण को उत्तम करने वाले, नेत्रोंको हित कारक, बलदायक, त्रिदोष नाशक, वीर्यको बढ़ाने वाले, अग्नि प्रदीपक, भूख को बढ़ाने वाले स्वरको उत्तम करने वाले मूत्र को निका-लने वाले श्वास खांसी प्यास विष ज्वर

आदि रोगों का नाश करने वाले दाह को नष्ट कर्त्ता और पुष्टि कारक हैं। दूसरे सब चावल पुराने होने पर हलके और पथ्य हैं।

देखो रूपा साठी के चावल लाल और मोटे होते हैं इस कारण धनवान मनुष्य उन्हें नहीं खाते परन्तु गुणो में सब से उत्तम वही हैं।

जौ

मीठे ठंढे कसैले कोमल रूखे अग्नि को बढाने वाले बुद्धिको तीव्र करने वाले अत्यन्त बल कारक स्वरको उत्तम करने वाले। मल और वातको बढाने वाले शरीर की कान्ति (तेज) को बढाने वाले चमड़े के रोगोंको दूर करने वाले कंठ रोग श्वास खांसी पीनस कफ़ पित्त प्यास और रुधिर विकार नाशक है।

*गेहूं

वात पित्त नाशक ठंढे मीठे भारी कफ नाशक जीवन रूप हृदयको प्रिय बल कारक पुष्टि कारक दस्तावर और वर्णको उत्तम करने वाले हैं। नये गेहूं कफ़ कारक और भूख को कम करने वाले हैं।

मूंग

कफ़ तथा पित्तनाशक कुछ वात कारक रूखी भूखको बढाने वाली सब प्रकार के ज्वरों को दूर करने वाली और नेत्रों को हितकारी है।

उरद

पाक में मधुर, रुचिकारक, बलदायक,

गेहूं कई प्रकार के होते हैं परन्तु गुणो मे लग भग सब एकही समान हैं इस कारण सब प्रकार के गेहुओंका वर्णन नहीं किया गया।

मूंग भी कई प्रकार की होती है सबसे अधिक गुणकारी हरी मूंग है इसलिये जहा तक हो काली पीली आदि न खाकर हरी मूंग खानी चाहिये।

भारी, (१) स्निग्ध, (२) स्रंसन वीर्य वर्द्धक अत्यन्त पुष्टि कारक मल मूत्र को अधिक निकालने वाले वात नाशक, दूध को बढानेवाले कफ़ और पित्तको बढाने वाले, श्वास रोग, बवासोर और पंक्तिशूल आदि रोगो को दूर करने वाले तृप्तिकारक और पाक में मीठे है।

लोबिया

कसैला, दस्तावर बलदायक रुचि-कारक भारी रूखा मीठा और दूधको बढाने वाला है।

मोठ

कृमिकारक पित्त कफ नाशक ग्राही और ज्वर को दूर करने वाली वातकारक हलकी और पाकमें मीठी है।

---

(१) स्निग्ध लिबलिबा (२) स्रंसन कोठे के वात आदि विकारोको तथा मल मूत्रको निकालने वाला।

उड़द दही बेगन यह तीनो कफ बढाने वाले है इस कारण इन्हें एक साथ भूलकर भी न खाना चाहिये।

मसूर

हलकी, वातकारक, कफ पित्त नाशक रक्त विकार को दूर करने वाली तथा ज्वर को नष्ट करने वाली पाक में मीठी (१) ग्राही और रूखी है।

अरहर

हलकी, वातको पैदा करने वाली, पित्त और रक्त विकार नाशक मीठी, शीतल कसैली, रूखी और वर्ण को उत्तम करने वाली है।

चना

कसैले रूखे वात कारक ठंढे हलके पित्त, रक्त, कफ और ज्वर को दूर करने वाले हैं।

उबालकर तले या भूने हुए चने रुचि-

(१) ग्राही जो वस्तु जठराग्नि को चैतन्य करे और आंव आदि को पचावे।

कारक और बलको बढ़ाते हैं। सूखे भुने हुए चने कोढ़ तथा वात को कुपित करने वाले हैं।

मटर

मीठी, ठंढ़ी पाक में भी मीठी और वात कारक है।

कस्सा

कडवा, मीठा, रूखा, कफपित्त नाशक ग्राही, ठंढा, कसैला, वातको अत्यन्त कुपित करनेवाला और लंगडा करदेने वाला है।

कुलथी

हलकी, पसीना को रोकने वाली, कसैलो पाक में चरपरी रुधिर विकार तथा पित्त बिकार करने वाली दाह कारक ज्वर श्वास खांसी वास कफ पथरी वीर्य अफरा मेद हिचकी पीनस और कृमि को नष्ट करने वाली है।

तिल

मीठे भारी रस में चरपरे बलकारक पित्त तथा कफ को नष्ट करने वाले शरीर के चमड़े को उत्तम करने वाले केशों (बालों) के लिये अत्यन्त हितकारी। दूध को बढ़ानेवाले बुद्धि को तीव्र करने वाले भूखको बढ़ाने वाले और वात नाशक हैं।

अलसी

चिकनी, चरपरी, मीठी गरम और भारी है वीर्य, दृष्टि, और वात नाशक है तथा पित्त, कफ कारक है।

सरसों

सरसों दो प्रकार की होती है सफेद और लाल सफेद से लाल में अधिक गुण हैं। दोनों सरसों—कड़वी कफ, वात नाशक

तिलके गुण अध्याय ३ दिनचर्य्या में देखो तिल कई प्रकार के होते हैं परन्तु सब से अधिक गुण दायक काले तिल है।

तीक्ष्ण रसमें और पाक में चरपरी अग्नि वर्द्धक रक्त पित्त को वढ़ाने वाली कोढ़ खुजली और कोठे के कीड़ों को नष्ट करने वाली है।

राई

भूखको बढ़ाने वाली, पित्त तथा कफ़ नाशक और गरम है खुजली कोढ़ को दूर करने वाली रक्त पित्त कारक कुछ रूखी और कोठे की कृमि को नष्ट करतीहै।

कंगनी

टूटे हुए को जोड़ने वाली शरीर को पुष्ट करने वाली वात कारक अत्यन्त कफ़ नाशक रूखी और भारी घोड़ों के लिये अमृत की समान हितकारी है।

समा

वात कारक रूखा कफ़ तथा पित्त को नष्ट करता है।

कोदों

ग्राही ठंढी वात कारक पित्त और कफ़ नाशक है ।

रूपवती ! वाह भाभी तुम में तो वड़े२ विचित्र गुण भरे हैं तुमने यह सब कैसे याद रक्खे यह तो मैं जानती हूं कि स्त्रियों ने कभी सुने भी न होंगे । ऐसी उपयोगी बातैं अवश्य याद रखने लायक हैं।

ज्ञानवती-स्त्रियां क्या पुरुष भी तो नहीं जानते ।

रूपवती तुम्हारी इनबातों के प्रचार से मनुष्य मात्र का वड़ा भारी उपकार होगा क्योंकि अपना तथा अपने घर वालोंका हित चाहनेवाली सभीस्त्रियां इसके अनुसार भोजनो के नियमों पर चलैंगी और अपूर्व लाभ उठावेंगी इसमें सन्देंह नहीं ।

आठवां अध्याय

षट्रस व्यञ्जन

रूपवती-क्यों भाभी षट्रस व्यञ्जन किसे कहते हैं कृपाकर उनका भी वर्णन कीजिये ।

ज्ञानवती-षट् कहते है छै को अर्थात् छै रस हैं वे छवों भोजनो में प्रति दिन आने चाहिये ।

(१) खट्टा (२) मीठा (३) कसैला (४) खारा (५) चरपरा (६) कडुवा । यही छै रस हैं ।

खट्टा रस (खटाई) ठंढी पाक में गरम पाचन करता रुचिको बढ़ाने वाला और सुस्ती लाने वाला है ।

खटाई अधिक खाने से *वीर्य्य में

*स्त्रियो के गर्भाशय को भी हानि पहुंचती है और प्रदर आदि अनेक रोग उत्पन्न होते हैं ।

अनेक विकार उत्पन्न होते हैं नेत्रों को अत्यन्त हानि पहुंचती है प्यास अधिक लगती है दाह उत्पन्न होती है और पाण्डुरोग खुजली फोड़े फुन्सी भी निकलने लगते हैं ।

मीठा रस (मिठाई) ठण्डा नेत्रों को हित कारक वात पित्त को शांत करने वाला धातु को बनाने वाला और बल कारक है मीठा अधिक खानेसे शरीर स्थूल (मोटा) होजाता है और खांसी श्वास ज्वर * मंदाग्नि प्रमेह कफ और कृमि रोगों को उत्पन्न करने बाला है।

कसैला रस ठंढा और शरीर को पुष्ट करने बाला है रूखा घावको भरने बाला दांतो को मजबूत करने बाला और कब्ज करता है ।

* पेट की अग्नि (पाचन शक्ति) को कम करता है अर्थात् भूख कम हो जाती है ।

कसैला रस अधिक खाने से वायु रोग उत्पन्न होते हैं हृदय में पीड़ा पेट फूलना और कब्ज को अधिक करने वाला है।

खारा रस-खाने में स्वादिष्ट दस्त को साफ़ लाने वाला भूख को बढ़ाने वाला शरीर को कोमल करने वाला और वात रोगों को दूर करने वाला है।

खारा रस अधिक खाने से खून को बिगाड़ने वाला नेत्रों को हानि पहुंचाने वाला पित्त को बढ़ाने वाला और पुरुषार्थ को नष्ट करने वाला है।

*कटुरस—चरपरा, गरम, कफ रोगों को नाश करनेवाला, पाचन शक्ति को बढ़ाने वाला, रूखा और रुचि कारक है।

*कटुरस—अधिक खाने से, पित्त रोगो को उत्पन्न करनेवाला, स्मरण शक्ति को घटाने वाला, दाह और मूर्छा रोग को

*जैसे लाल मिरचा सोठ अदरख

उत्पन्न करने वाला शरीर की कान्ति को घटाने वाला और बलका नाश करने वाला है।

कडुवा रस–ठंढा, हलका रूखा ज्वर को अत्यन्त हितकारक कृमि और कोढ रोगोंका नाश करनेवाला कफ और पित्त को हटाने वाला है।

कडुवा रस–अधिक खाने से गला भारी हो जाना शिर में पीड़ा और कंप कंपी होना, प्यास का बढ़जाना निर्बलता आजाना क्षय रोग को उत्पन्न करता और वीर्य को हानि पहुंचाने वाला है।

प्यारी रूपा अब तो तुम भोजन सम्बन्धी अत्यन्त उपयोगी बातें समझ गईं अब मैं तुम्हें भोजन बनाना बतलाती हूं सो ध्यान से सुनना।

रूपवती–भाभी वास्तव में तुमने अभी तक जितनी बातैं बतलाईं हैं यह किसी

को मालूम नहीं आजतक भोजन बनाने की जितनी पुस्तकें छपी हैं सब में वही दाल भात रोटी बनाना लिखा है जिसे मूर्ख से मूर्ख स्त्री भी जानती है यह जो बातें तुमने बताई हैं उन पुस्तक बनाने वालोंने स्वप्न में भी न सुनी होंगी।

ज्ञानवती--वे सुने कहाँ से किसी को मालूम कैसे हों यदि वे इनके जानने के लिये वैद्यक के प्राचीन बड़े २ ग्रन्थों का संग्रह करें तो हजारों रुपये उनके खर्च हों और फिर उन ग्रन्थों को आदि से अन्त तक पढने और ऐसी उपयोगी बातें खोज निकालने में वर्षो का समय चाहिये अतएव इनहीं कठिनाइयों के कारण उन्होंने अपना लाभ देखा परन्तु देश का नहीं।

रूपवती--भाभी तुम ठीक कहती हो यही बात है अब तुम मुझे भोजन बनाना बताओ।

नवां अध्याय

भोजन विधि

मूंग की दाल बनाने की विधि

मूंगकी दाल जब बिना छिलके (धोई) की बनानी हो तब उसे *तीन घंटे पहिले भिगोदेना चाहिये फिर भली भाँति धोकर साफ करले। अदहन जो पहिले से ही होरहा है जब खूब खौलने लगे तबदाल को छोड़दे फिर हलदी, धनिया काली

---

* रोगियों को मूंग की ही दाल दी जाती है क्योंकि यह पथ्य है भूख को बढ़ाने वाली है और भी बहुतसे रोगों का नाश करने वाली है।

जो दाल धुली हुई सुखाकर रक्खी जाती है वह उतनी हितकारक और स्वादिष्ट नहीं होती जितनी-ताजी धुली हुई होती है इस कारण जब बनानी हो तभी भिगो कर धोवे और बनावे।

मिर्च आदि मसाला पीसकर डाले सेंधा नोन अन्दाज से छोडदे। जब दाल भली भाँति गल जावे (पानी और दाल एक दिल होजावे) तब उतार कर नीचे रखे और एक चावल भर हीग थोड़ी काली मिर्च एक लाल इलायची डाल कर घी के साथ छौंकदे।

देखोरूपा! प्रायः स्त्रियाँ दाल छौंकती हैं जब घी में से धुआँ निकलने लगता है अर्थात् घी जल जाता है जले हुए घी में छौंकी हुई दाल श्वास, खाँसी दाह आदि रोगों को उत्पन्न करती है इस कारण इस पर अवश्य ध्यान रखना चाहिये।

दाल के लिये अदहन इतना रखना चाहिये कि गलते समय दूसरीवार पानी न डालना पड़े और पानी इतना अधिक भी न हो कि दाल पतली होजावे। दाल में दूसरी वार पानी डालने से स्वाद विगड जाता है।

इस प्रकार विधि पूर्वक बनाई हुई दाल में अनेक गुण हैं हलकी है पाचक है कफ पित्त की नाशक है स्वादिष्ट है और बलदायक है वात रोगों को दूर करती है और नेत्रों को हितकारी है वीर्य को बढ़ाने वाली और ज्वर को नष्ट करती तथा और भी अनेक रोगों को दूर करने वाली है। छिलके सहित दाल धुली हुई से कम लाभ दायक है।

उरद की दाल बनाने की विधि।

उरद की दाल भी इसी प्रकार धोकर बनावे परन्तु यह जब गलजावे तब गरम मसाला और छोटी छोटी चाकू से काट कर अदरख छोड़दे फिर हींग मिर्च से छौंक कर उतार ले सब प्रकार की दाल तरकारी में नोन सेंधाही छोड़ना चाहिये और सदैव ध्यान रक्खे कि नोन किसी वस्तु में कम या अधिक न होने पावे।

उरद की दाल विधि पूर्वक बनाई हुई वीर्य और बल को बढ़ाने वली वात नाशक तृप्ति करने वाली और रुचि कारक है परन्तु कफ पित्त को बढ़ाने वाली है यदि इस में कफ पित्त नाशक मसाले डालेजायं तो अत्यन्त हित कारी है। छिलके सहित उरद की दाल भारी है कब्ज करती है और बिना छिलके की दालसे गुणों में कम है।

अरहरकी दाल बनाने की विधि

बटलोई में थोड़ा सा घी डालकर चूल्हे पर चढादेवे जब घी गरम होजावे

सब दाल तरकारियो में विचार से उन्ही के अनुसार मसाला डालना चाहिये जैसे जो दाल या तरकारी वात या पित्त या कफ को बढाने वाली है तो उस में मसाला वात को बढाने वाली मे वात नाशक पित्त को बढाने वाली मे पित्त नाशक और कफ को बढाने वाली में कफ नाशक छोडना चाहिये।

तब अरहर की दाल उसमें छोड़कर खूब भूंजे जब दाल कुछ लाल होजावे तब उसमें उसी के मेलका मसाला हलदी धनिया आदि डाले और पानी डाल कर गलने दे। जब पानी और दाल एक हो-जावे न बहुत गाढ़ी हो न पतली तब उतार लेवे फिर उसी के मेल के मसाले से छौंक देवे अरहर की दाल और दालों से *अधिक घी के साथ खाने से त्रिदोष नाशक है।

चनाकी दाल बनाने की विधि

चना की दाल कुछ देर आगे से भिगोकर मलकर धोडाले वटलोई में अद-हन डालकर हल्दी धनिया आदि पीसकर और नमक भी छोड़दे सब एक साथ ही

*प्रतिदिन अन्य दालों के साथ जितना घी खाया जाता हो उन से अधिक अरहर की दाल के साथ खाना चाहिये।

चूल्हे पर चढ़ावे। जब भली भांति गल जावे तब उसी के अनुसार मसालों से छौंकदे यह दाल रुचिकारी कफ पित्त नाशक है और बल वर्द्धक है।

मटर की दाल बनाने की विधि

मटर की दालको अत्यन्त बादी समझ कर कोई नही खाता परन्तु विधि पूर्वक बनाई जावे तो हानिकारक नहीं है। मटर की दाल का अदहन और सब दालें से अधिक रक्खे जब दाल अधगली हो जावे तब उसके अनुसार मसाला डालदे और आध पाव घी छोडदे जब पानी घी और दाल गल कर एक होजावे तब उतार कर छौंकले यह दाल मलको बाँधने वाली रक्त पित्त नाशक अरुचि तथा कफ को दूर करनेवाली और हलकी स्वादिष्ट है।

मसूरकी दाल बनाने की विधि

मसूर की दाल बहुत जल्दी गलने

वाली है इस कारण इसमें और सब दालों से कम अदहन रखना चाहिये जब अदहन खौलने लगे तब हलदी धनिया आदि मसाला पीसकर छोड़दे जब हलदी खौल जावे अर्थात् अदहन में मिलकर पकने लगे तब दाल को धोकर छोड़दे और थोड़ी देर बाद जब अधगली हो जावे तब चूल्हे की आग बाहर निकाल उस पर रखदे और आध पाव घी छोड देवे बस धीरे २ पानी घी और दाल एक हो जावेगी तभी हींग मिर्च लाल इलायची से छौंक देवे यह दाल हलकी और स्वादिष्ट है ।

पञ्चरत्नी दाल बनानेकी विधि

पांच दालें एक में मिलाकर भी बनाई जाती हैं मूंग, उरद अरहर, मसूर, चना, अन्दाज से कुछ अधिक अदहन रक्खें जब अदहन भली भांति खौलने लगे तब

उसमें हलदी धनिया सोंठ पीसकर छोड़ दे जब यह सब अदहन में मिल कर खौल जावें तब उन मिली हुई पांचों दालों में थोड़ा सा घी डालकर दोनों हाथों से मलै जब सब दाल में घी लग जावे तब बटलोई में छोड़दे यह दाल सब दालों से देरी में गलती है जिस समय गल जावे आधपाव घी छोड़दे जब घी पानी और सब दालें एक होजावें तब उतार कर हींग, बड़ी इलायची लौंग काली मिरच घी से छौंकदे। यह दाल स्वादिष्ट रुचिकारक और तृप्ति दायक है।

दालों में शाक और तरकारी भी मिला कर बनाई जाती है जैसे उरद की दाल में चने का शाक, पालक का शाक मूली का शाक मेथी का शाक इसी प्रकार अन्य दालों में भी शाक बनते हैं सो उनकी विधि आगे लिखी जावेगी।

भात बनाने की विधि

साधारण भात

चावल जो पहिले से ही बीने (साफ किये हुए) रक्खे हैं उन्हें धोकर बटलोई में भरदो और उस में पांच अंगुल अर्थात अपने हाथ की अंगुलियों तक पानी भर दो फिर चूल्हे पर चढ़ाकर धीमी आंच से गलने दो जब देखो एक किनकी रह-गई है तब देशी गाढ़ा के अंगोछे को बट-लोई के मुंह पर लगाकर माड़ पसालो जब सब माड़ निकल आवे तब चूल्हे के भीतर की आँच निकालकर उसपर रखदो और थोड़ासा घी डालदो बस बढ़िया* खिलमा भात बनजावेगा।

* खिलमा गीला न हो जिसके चावल अलग २ हों और भली भांति गल जावे। इसी प्रकार भात बनाने की तारीफ है।

दूसरी विधि

पुराने चावलोँ को धोकर बटलोई में डालदो और हाथ की अंगुली के दो पोरुए पानी चावलों के ऊपर रहने दो फिर धीमी आंच में गलने दो जब गल जावे थोड़ा घी डालकर ढंक दो यह बिना मांड़ पसाये ही बहुत बढ़िया भात बनेगा गीला न होगा।

तीसरी विधि

बटलोई में पौन बटलोई पानी भर कर रखदे जब पानी भली भांति खौलने लगे अर्थात् अदहन खूब होजावे तब चावल धोकर देशी गाढ़े के अंगोछे में बांधकर चावलों की पोटली बटलोई पर रखदे और आध घंटे तक रखी रहने दे इस प्रकार भाप से चावल भली भांति फूल जाता है जब देखै पोटली खूब फूल गई

ग्रौर उसमें से चारो ग्रोर से भाप निकल रही है तब पोटली को खोल कर चावलों को ग्रदहन में छोड़ कर थोड़ी देर में माड़ पसाले ग्रर्थात पानी सब निचोड़दे ग्रौर चूल्हे की ग्रांच वाहर निकाल कर उस पर रखदे ग्रौर थोड़ा घी डालदे। यह चावल स्वादिष्ट रुचिकारक ग्रौर तारीफो भात बनता है। जिस स्त्री से भात गीला हो जाता हो उसे इसी प्रकार बनाना चाहिये।

मीठे साधारण चावल बनाने

पुराने चावलों को साफ कर धोडाले जब ग्रदहन भली भांति खौलनेलगै तब उसमें चावल छोड़दे जब चावल की एक किनकी रहजावे तब उसमें बराबर का मोठा ग्रौर ग्राधा हिस्सा घी डालकर

यह भात हलका भूख को वढ़ाने वाला, पथ्य, रुचि कारक, और स्वादिष्ट है।

चूल्हे की अग्नि निकाल कर उसी पर रखदे और लाल इलायची के थोड़े से दाने छोड़कर ढकदे इस प्रकार मीठे साधारण चावल तैय्यार करो।

केसरिया चावल

यदि पावभर चावल बनाने हों तो आध सेर पानी में एक पाव देशी चीनी को घोलकर शरबत बनाओ पुराने बढ़िया चावल धोकर पानी डाल चूल्हे पर चढा दो और बहुत धीमी आंच में उन्हे गलने दो जब चावल गल जावें तब उसमें वही शर-बत और आध पाव घी डालदो और ३ मासे केसर पीसकर छोड़दो जब केसर भली भांति मिलजावे तब चिरौंजी, छुहारा, किसमिस बादाम, पिस्ता आदि छोड़ कर आंचपर से उतार थोड़े घी और लाल इलायची

किसी का स्वभाव मीठो अधिक खाने का और किसी का कम खाने का होता है इस कारण खाने वालो के स्वभावके अनुसार डालना चाहिये।

से छौंक दो यह बढिया केसरिया चावल तैय्यार होगये। यह चावल कफ पित्त नाशक, भूखको बढ़ाने वाले रुचि कारक चित्तको प्रसन्न करने वाले बलकारक वीर्य वर्द्धक हैं।

खीर बनाने की विधि

पुराने चावल एक छटांक खूब साफ कर कड़ाही में एक सेर दूध डालकर चूल्हे पर चढादे जब दूध खौलने लगे तब चावल उसी में छोड़दे और धीमी आँच में गलने दे जब चावल खूब गलजावे तव किसमिस नारियल की गिरी चिरौंजी आदि मेवा और पावभर देशी चीनी डालकर उसी में मिलादे थोड़ी देर में उतार कर रखले खीर अत्यन्त पुष्टि कारक वीर्य वर्द्धक

१ सेर दूधमे १ छटाक चावल और १ पाव चीनी पड़ती है कम ज्यादह खीर बनानी हो तो इसी हिसाब से चावल और चीनी छोडे।

रक्त पित्त, तथा वात नाशक और हृदय को प्रिय तथा भारी है।

नमकीन चावल

पुराने चावल भली भांति साफ कर धोडाले फिर पतेली में छटाँक भर घी डाल कर उसमें आधी छटांक जीरा भूने जब जीरा लाल हो जावे तब चावल डालकर खूब भूने जब चावल खूब भुन जावें तब पानी और सेंधा नोन छोड़कर ढक देवे और धीमी आंच में गलावे जब गल जावे तब काली मिरच हींग और घी से छौंक दे यह नमकीन जीरा का भात बड़ा ही स्वादिष्ट भूख को बढ़ाने वाला हलका मेदा को हितकारी गर्भाशय को शुद्ध करने वाला दूध को बढ़ाने वाला

जिन स्त्रियो का दूध सूख जाता है जिससे बच्चो को कष्ट होता है उन स्त्रियों के लिये यह भात अत्यन्त गुण दायक है।

वीर्य और बल वर्द्धक नेत्रों को अत्यन्त हितकारी बच्चे वाली स्त्रियों के लिये अत्यन्त लाभदायक है ।

आलू की तहरी

पुराने चावल साफ कर धो डाले फिर कड़ाही या पतेली में घी एक छटांक डालकर उसमें काली मिर्च जीरा पीसकर डाले जब यह मसाला खूब भुन जावे तब उसमें आलू के छोटे छोटे टुकड़े काट कर भूने फिर चावल भी भून ले और पानी नमक डाल कर ढक दे और धीमी आंच में गलने दे जब भली भांति गल जावे तब उतार ले और इच्छानुसार घी डाल कर खावे । यह आलू की तहरी बड़ी स्वादिष्ट पाचन, तृप्ति दायक और बलकारक है ।

बड़ियों की तहरी

ऊपर लिखे अनुसार आलू की जगह

बड़ी या मुगौड़ी की तहरी भी बनती है बड़ियो की बनानी हो तो बड़ियां डाले और मुगौड़ियों की बनानी हो तो मुगौड़ियां डाले। बड़ी या मुगौड़ी जब खूब लाल २ भुन जावें तब चावल डाल कर भूने फिर ऊपर लिखी विधि के अनुसार जब गल जावें तब उतार ले।

खिचड़ी बनाने की विधि

खिचड़ी प्रायः सभी दालों की बनती है यह खाने वालों की इच्छा पर है कोई उरद कोई मूंग कोई मसूर कोई चना कोइ अरहर आदि की खिचड़ी खाते हैं जिसकी खाने की इच्छा हो बना ले। चावल तीन हिस्सा और दाल दो हिस्सा अर्थात चावल डेढ़ पाव हों तो दाल पाव भर होनी चाहिये। चावल दाल को एक ही में मिलाकर साफ करके धो डाले और बटलोई में भर कर उसमें

पानी डाल दे पानी अपने हाथ के दो पोरुये नाप कर खिचड़ी के ऊपर रहने दे और हलदी पीस कर छोड़ दे फिर ढंक कर धीमी आँच से गलावे जब गल जावे तब उतार लेवे और इच्छानुसार घी* डाल कर खावे।

उरद की खिचड़ी अत्यन्त पुष्टिकारक वात नाशक कफ पित्त को बढ़ाने वाली और तृप्ति दायक है।

मूग की खिचड़ी कफ पित्त नाशक, कुछ वात कारक रूखी भूख को बढ़ाने वाली, सब प्रकार के ज्वरों को दूर करने वाली है।

मसूर की खिचड़ी वात कारक कफ पित्त नाशक रक्त विकार को दूर करने

---

*खिचड़ी में जहां तक हो अधिक घी डालकर खाना चाहिये क्योंकि खिचड़ी रूखी (खुश्क) होती है प्यास को बढ़ाती है।

वाली, ज्वर में हितकारक ग्राही और रूखी है।

अरहर की खिचड़ी वात कारक पित्त तथा रक्त विकार नाशक और वर्ण को उत्तम करने वाली है।

चना की खिचड़ी वात कारक, पित्त रक्त कफ को दूर करने वाली है।

गेहूं की रोटी बनाने की विधि

प्यारी रूपा! रोटी तो मूर्ख से मूर्ख स्त्रियां भी बना लेती हैं परन्तु रोटी बनाने में विशेषता क्या है सो मैं तुम्हें समझाती हूं।

देखो रूपा! रोटी बनाने में सब से अधिक चतुराई आटा बनाने की है रोटी का आटा जितनाही अधिक देर तक और अच्छा साना जावेगा उतनी ही बढ़िया रोटी बनेगी। गेहूं के आटे को रोटी बनाने के दो घंटे पहिले ही कड़ा सान कर बहुत

से पानी में भिगोदेवे फिर दो घंटे बाद उस पानी को फेक देवे और आटे को दोनों हाथों की मुट्ठियों से इतनी देरी तक *गूंदे कि आटे में लस आजावे फिर जब तरकारी दाल भात सब होजावे तब उस आटे को छोटी छोटी लोई बनावे पलथन लगा कर दोनो हाथों से लोई को चपटी कर बढ़ावे रोटी के बनाने के समय इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि तवा वहुत गरम या बहुत ठंढा न होजावे उसके नीचे आंच ठीक और बरा वर लगनी चाहिये।

यदि तवा अधिक गरम होगा तो रोटी जल जावेगी और ठंढा होगा तो ठीक न सिक सकेगी इन दोनों कारणों में रोटी

*हाथ की रोटी बनाने के लिये आटा गीला रखना चाहिये और पटा बेलन की रोटी बनानी हेा तेा आटा कड़ा रखना चाहिये।

फूलेगी नहीं रोटी भली भाँति फूलना ही बनाने वाली की चतुराई है इस बात को आज तक कोई स्त्री नहीं जानती कि फूली और बिना फूली रोटी में क्या गुण अवगुण है सब समझती हैं कि फूली हुई रोटी शोभायमान होती है। नहीं रूपा! यह बात नहीं है रोटी के फूलने में उसके भीतर अग्नि की* भाप प्रवेश कर रोटी के भीतर के आटे को वह भली भांति सेंक देती है और यदि भाप रोटी के भीतर न गई तो वह रोटी भीतर कच्ची रहजाती है।

रोटी इस प्रकार सेंकनी चाहिये कि कहीं जलने का दाग न पड़ने पावे और

हाथ से बनाई फूली हुई रोटी हलकी शीघ्र पचनेवाली बलदायक, बुद्धिवर्धक और बात नाशक है पटा बेलन से बनाई हुई रोटी या बिना फूली हुई, भारी देर में पचने वाली बुद्धि को मलिन करने वाली पेट मे विकार उत्पन्न करने वाली और कफकारी है।

कच्ची भी न रहने पावे रोटी बढ़ाते समय ध्यान रखना कि कहीं मोटी कहीं पतली और टेढी तिकोनी न होने पावे पटा वेलन की बनानी हो तो आटा कड़ा रखना चाहिये यह खाने वाले की इच्छा पर है किसी को पटा बेलन की और किसी को हाथ की अच्छी लगती है।

जब रोटी भली भांति सिक जावे चूल्हे से निकाल कर झाड डाले और कटोर दान में रखती जावे।

देखो रूपा रोटी को घी में चुपट कर नहीं रखना चाहिये क्योंकि चुपड़ी हुई रोटी देरी में पचती है और कब्ज करती है।

प्यारी रूपा। यह तो प्रति दिन के जल्दी के भोजन बतलाये इनको सभी स्त्रियां प्रति दिन बनाती हैं अब मैं तुम्हें वह वस्तुएं बनाना बतलाती हूं जो हर एक स्त्री नहीं बना सकती जिनके बनाने में वास्तव में स्त्री चतुर कही जाती है।

रूपवती भाभी तुमने तरकारी बनाना तो बताया ही नही।

ज्ञानवती-तरकारी जो प्रति दिन खाई जाती हैं सभी स्त्रियां जानती है जो तरकारियों में विशेषता है वह आगे बतलाऊंगी।

जौ की रोटी बनाने की विधि

गेहूं की रोटी से जौ की रोटी अधिक लाभ दायक है परन्तु जौ का खाना तो सबने छोड़ही दिया है इसका यही कारण है कि कोई जौ के गुण नही जानता।

जौ मगाकर पानी में भिगोदे और दूसरे दिन पानी से निकालकर कुछ देर तक घाम में सुखावे फिर उनको ओखली मूसल द्वारा भली भांति कुटाकर ऊपर का छिलका साफ करादे फिर घाम में फैला कर भली भांति सुखावे जब सूखजावें उन्हें पिसाकर उस आटे की रोटी गेहूं

की रोठी के समान बनावे जौ की रोटी अत्यन्त बलदायक, दस्तावर हलकी वीर्य्य को बढ़ानेवाली हड्डियों को मजबूत करने वाली शरीर को पुष्ट करने और कफपित्त को नाश करनेवाली तथा पथ्य है। रोगियों को गेहूं की जगह जौ की रोटी जीवनरूप अर्थात अत्यन्त हितकारक है।

बेसनी रोटी बनाने की विधि।

चना का बेसन दो हिस्सा और गेहूं का आटा एक हिस्सा दोनों को एक ही में मिलाकर भली भांति साने फिर गेहूं की रोटी की समान बनाले यह रोटी मीठी, स्वादिष्ट पित्त नाशक और बलदायक है।

बेसनी नमकीन रोटी

चना का बेसन दो हिस्सा और गेहूं का आटा एक हिस्सा दोनों को एक में

मिला कर अन्दाज का सेंधा नोन और थोड़ी अजवाइन तथा एक छटाँक या आध* पाव घी डाल कर आटेको भली भाँति साने फिर हाथों में घी लगा कर साधारण रोटी से कुछ मोटी बनावे और दूर की आँच से खूब सेंके धुंआ न लगने पावे और जलने भी न पावे यह नमकीन रोटी बलदायक पुष्टि कारक वीर्य वर्द्धक रुचिकारक और स्वादिष्ट है।

बहुधा चना की बेसनी रोटी गरीब अमीर सब की इच्छा खाने को होती है सो मैंने तुम्हें बतलाई है इसी प्रकार जिसकी चाहे रोटी बनाले।

मक्का की रोटी

जिस प्रकार जौ को कूट पीस कर

* जहा रोटी, खिचड़ी दाल आदिमें एक छटाक या आध पाव घी डालना बताया गया है सो यही नहीं कि इतना ही डाले अपनी सामर्थ्य के अनुसार डालना चाहिये।

आटा वनाया जाता है इसी प्रकार मक्का का भी आटा बनाकर रोटी बनावे मक्का का आटा गेहूं के आटे की भाँति नहीं साना जाता वह हाथ की हथेली को आड़ी करके बार बार काट काट कर लसदार बनाया जाता है और इस रोटी को तवा पर से बड़ी सावधानी से उठाना पड़ता है क्योंकि टूट जाती है सावधानी से तवा से उतार कर दूर की अग्नि से सेंके यह रोटी हलकी और रुचिकारक बलवर्द्धक तथा वीर्यवर्द्धक है।

बाजरा की रोटी बनाने की विधि

जिस प्रकार मकई की रोटी बनती है उसी प्रकार बाजरा और ज्वार की भी बनती है, ज्वार और बाजरा की रोटी गरम, भूख को बढ़ाने वाली, बात नाशक खांसी, श्वास अफरा हिचकी और क्षय रोग को नष्ट करती है।

उरदकी भरमा रोटी [बेढ़ई]

गेहूं का आटा विधि पूर्वक सान कर उसकी लोई बनावे उस लोई के भीतर उडद की दाल की पिट्ठी जिसमें तुमने गरम मसाला नमक और अदरख मिलाकर रक्खी है उसे भरो फिर सावधानी से बेलकर तवे पर डालो जब तवे पर हो जावे तब उतार कर चूल्हे में दूर की आंच से सेंको और घी में चुपड कर ताजी (उसी समय) घर वालों को खिलाती जाओ। बेढ़ई रुचिकारक, वात नाशक, पुष्टिकारक अत्यन्त वीर्य वर्द्धक मूत्र को निकालने वाली, दूध को वढ़ाने वाली बवासीर श्वास आदि रोगों को हितकारक और कफ कारक है।

*जिस वस्तु में दूध वढाने का गुण है वह बच्चे वाली स्त्रियो को अत्यन्त लाभ दायक है।

गेहूं की वाटी बनाने की विधि

गेहूं के आटे को कड़ा सानकर गोल गोल लोई बनावे और उसे हथेली से दबाकर चपटी कर कंडे की*आंच में सेंके जब खूब सिंकजावें तब निकालकर अंगोछे से पोंछ डाले और घी में डुवा कर रखदे फिर इच्छानुसार दाल या तरकारी से खावे

वाटी—वीर्य वर्द्धक, बलदायक, स्वास तथा खांसी को नष्ट करने वाली है।

प्यारी रूपा--गेहूं की मुलायम रोटियों के अतिरिक्त अन्य प्रकार की रोटी वही सुख पूर्वक पचा सकता है जिसकी जठ-राग्नि प्रदीप्त है जो सदैव कोमल पदार्थ खाते हैं उनमें ऐसी रोटियों के पचाने की सामर्थ नहीं होती।

*वाटी बनाने के पहिले ही कंडे सुलगादेवे जब कंडे जलजावें और धुंआ न रहे तब उसी अग्नि मे वह वाटी (लोई) डालदे।

दसवां अध्याय

गेहूं के अनेक पदार्थ

गेहूं—गेहुओं के आटा से अनेक पदार्थ बनते हैं रोटी तो साधारण है प्रति दिन बनाई जाती है परन्तु अन्य वस्तुओं के बनाने में चतुराई है और वे कभी कभी बनाई जाती हैं धनवानों के यहां प्रतिदिन भी बनाई जाती हैं परन्तु धनवानों के घरकी स्त्रियां और लड़कियाँ महा आलसिन और अनजान होती हैं वे नही जानतीं कि कौन वस्तु कैसे बनती है एक तो लाड प्यार के कारण उन्हे सीखने का कष्ट नहीं उठाना पड़ता दूसरी बात यह कि वे मजदूरों (रसोई बनाने वालों) के हाथ की खाया करती हैं।

देखो रूपा ! इस बातको सभी जानते

हैं कि अपने हितका भोजन जो अपने से उत्तम बनेगा वह मजदूरों से नहीं वे तो मजदूर हैं उलटी सीधी कच्ची पक्की बनाकर चलदिये। इस कारण रसोई तो धनी निर्धन सब स्त्रियों को ही अपने हाथ से बनाकर विधि पूर्वक अपने घर के मनुष्यों को खिलाना चाहिये।

देखो बड़ी बड़ी रानी महारानी द्रौपदी दमयंती होगयी हैं सब अपने हाथ से भोजन बनाया करती थीं।

पूड़ी—पूड़ी तो साधारण वस्तु है इसे सभी बना लेती हैं गेहूं के आटा को कड़ा सान लोई बना कर चकला बेलन से बेल कढ़ाई में जो घी गरम होरहा है उसी में छोड़ दे लौट पौट कर सेंकले।

कचौड़ी—कचौड़ी का आटा गीला (मुलायम) साना जाता है, उड़द की दाल भिगो कर धो डाले छिकले निकाल कर

साफ करले और सिल बट्टे पर पीस उसमें हींग धनिया आदि मसाला डाल कर लोई के भीतर भरे और हाथ में घी लगा कर उस लोई को बढ़ा कर कढ़ाई में छोड़ देवे और दोनों ओर सेंक डाले कचौड़ी इस प्रकार कड़ी सेंके कि भीतर की पिट्ठी भी सिंक जावे। कचौड़ी भारी बलदायक पित्त और रक्त विकार नाशक है यदि तेल में बनी हों तो नेत्रों को हानि कारक, पित्त और रक्त विकार उत्पन्न करने वाली तथा वात नाशक हैं।

***सेमई**—गेहूं की मैदा को कड़ा सान कर बहुत बारीक एक एक अंगुल की बत्ती बनावे *बायें हाथ में मैदा की

---

* अब तो जिस प्रकार अन्य कामो की मसीनें बनी हैं उसी प्रकार सेमईं बनाने की भी मसीन बनी है और बहुत सस्ती आती है उसमें एक घंटे में दस सेर की सेमई टूट सकती हैं।

लोई और दाहिने हाथ के अंगूठे और अंगूठे के पास वाली उंगली से *बत्ती बना कर बर्तन में डालती जावे फिर सुखाकर पूड़ी की भांति घी में सेंक ले और एक सेर दूध में आध पाव सेमंई डाल कर खीर की भाँति बनाले और पाव भर देशी चीनी डाल कर उतार ले। यह भारी हैं, बलकारक हैं, वीर्य वर्द्धक पित्त और वात नाशक तथा मल को रोकने वाली है।

१ हलुआ—कढ़ाई में पाव भर घी

*यह सब स्त्रियो की चतुराई का नमूना है परन्तु अब सब भूलगई सिमई भी मसीन की बनी हुई बाजार से मगाली जाती हैं यहा तक आलस और मूर्खता हमारे देश की स्त्रियो में आगई है।

१ गेहूं के आटे का बनावे या गेहूं की सूजी का यह इच्छा पर है आटे का भी बनता है। जितना अधिक या कम बनाना हो इसी हिसाब से मीठा और घी डालना चाहिये।

छोड़ कर उसमें पाव भर मैदा या सूजी डाल कर खूब भूने जब मैदा भली भांति भुन जावे तब उसमें तीन पाव पानी डाल कर खूब लौट पौट करे अर्थात् कल-छुल से चलावे और डेढ़ पाव देशी चीनी आध पाव सब प्रकार की मेवा डाल कर उतार ले इसे मोहन भोग भी कहते है।

इसी प्रकार लपसी भी बनती है परन्तु लपसी में घी कम डाला जाता है।

हलुआ शरीर को पुष्ट करने वाला वात तथा पित्त नाशक, कफ को बढ़ाने वाला बलदायक, नेत्रों को हितकारक और तृप्ति दायक है देरी में पचता है।

प्यारी रूपवती ! हलुआ कई वस्तुओं के बनते है जैसे कोंहड़ा, सकर कन्द, आम, बादाम, मलाई, हलदी गाजर छुहारा आदिका परन्तु मैं तुम्हें वेही हलुआ बनाने बताती हूं जो अत्यन्त हित कारक है।

बादाम का हलुआ जब जितने वादमों का हलुआ वनाना हो उतने वादामों की गिरी रातको पानी में भिगोदे सवेरे उनको छीलकर लाल छिलका उतार डाले और सिल बट्टा पर पिट्ठी की भांति पीस ले फिर वादामों की वरा-वर कड़ाही में घी डाल उतनी ही सूजी भी भूनले जव सूजी भुनजावे तव पिसे हुए वादाम भी उसी में डालकर भूनले फिर सव की वरावर देशी चीनी डाले और सफेद इलायची पिस्ता चिरौंजी डाल कर उतारले।

यह हलुआ अत्यन्त बलकारक नेत्रों को अत्यन्त हितकारक शरीर को पुष्ट करने वाला वीर्य को बढ़ाने बाला, भारी और पित्त वात नाशक है कफ कारक और रक्त पित्त वाले रोगियों को हानि कारक है।

गुजिया—एक सेर मैदा में आध पाव घी डालकर पानी से खूब कड़ी साने फिर छोटी छोटी लोई बनाकर चकला वेलन से पूड़ी की भाँति बढ़ावे और उसके वीच में दूध का खोवा मेवा और चीनी मिला हुआ रखकर उस पूड़ी को दो परत कर चारो ओर से वन्द करदे फिर हाथ के अंगूठे और उसके पास वाली उंगली से गोंठदे फिर घी में सेंक डाले इस प्रकार गोजिया तैय्यार हुई।

दूसरी विधि—एक सेर मैदा में आध पाव घी डालकर पानी में कड़ी करके साने उसकी पूड़ी बनावे उन पूड़ियो को खूब लाल सेंके और ठंढी कर कूट कर चूर्ण की भांति बनाकर ऊपर लिखी हुई विधि के अनुसार खोया की जगह उसे मेवा चीनी मिलाकर भरकर गुजिया बना घी में सेंकले।

फेनी—एक सेर मैदा पानी में कड़ी साने फिर उसकी लम्बी लम्बी बत्ती बनावे फिरसे सबको लपेट कर लम्बी २ बत्ती बना डाले। और घी में भिगो देवे इसी प्रकार कई वार माला की समान बना घी में भिगोवे फिर छोटी २ लोई कर हाथ से ठेंक कड़ाहीमें छोड़ दे। सिंक जाने पर तार तार अलग दिखलाई देंगे इसे कड़ाही से निकालकर परात में तीन चार लकड़ी रखकर उसी पर फेनी खड़ी रखता जाय जिसमें उनका घी भली भांति निचुड़ जावे। चीनीकी चासनी बनाकर पागलेवे।

जलेवी—मिट्टी का एक नया घड़ा मगाकर उसमें भीतर आध सेर दही का

फेनी की मैदा में मोमन नहीं डाला जाता रस्सी की भांति बनाकर फिर उसे लपेट लपेट कर कई वार घी में भिगोना चाहिये जिसमें घी मैदा में भली भाति समा जावे।

लेप करदेवे फिर दो सेर मैदा पानी में सत्तू की भांति घोलकर भरदे फिर एक सेर दही और आध सेर घी उसमे छोड़ कर एक दिन धूप में रखछोड़े जब वह खट्टा (खमीर) वन जावे तब एक छोटी सी हंडियामें भरले कडाही में घी भर कर चूल्हे पर चढ़ादे जब घी खूब गरम होजावे तब हंडियाँ को कडाही के ऊपर फिरावे अर्थात् जलेवी बनावे।

देखो रूपा ! वह खमीर इतना पतला होना चाहिये कि हंडिया की पेंदी में जो छेद है उसमें से वरावर धार वंधकर गिर सके जलेवी का एक घान तोड़कर हाथ की उंगली से उस छेद को दबालेवे फिर हंड़िया को रख जलेवी खूब सेंक कर निकालले। देशी चीनी की *चासनी जो पहिले बना कर रखली

*जलेबी की चासनी बनाने की विधि यह है कि जितनी जलेबी बनानी हो उन्ही के पागने योग्य

जाती है उसमें छोड़ कर कलछुली से उस *चासनी (जलेव) में डुबोती जावे थोड़ी देर बाद निकाललो इस प्रकार जलेबी बन गई।

जलेबी-बलदायक, तृप्ति कारक धातु को बढ़ाने वाली शरीर की कान्ति को बढ़ाने वाली और नेत्रों को हित कारी हृदय को प्रिय है।

मगद के लड्डू—साफ किये हुए गेहुओं की मैदा १ सेर घी एक सेर कड़ाही में डाल कर भूने जब खूब भुनजावे तब ठंढाकर उसमें एक सेर देशी चीनी और मेवा डाल कर

* चीनी को पानी में घोल कर सरबत बनावे और चूल्हे पर चढ़ादेवे जब औटते औटते उस में एक तार बधने लगे तब उतार लेवे हाथ के अगूठे और अगूठे के पास वाली उगली में लगाकर दबा कर देखे जब एक तार उठे तब जलेबी की चासनी ठीक समझे।

थोड़ी देरी तक रख कर फिर लड्डू बांधले। यह लड्डू वीर्य वर्द्धक नेत्रो को हितकारी तृप्ति दायक और अत्यन्त पुष्ट करता हैं।

घेवर—एक सेर गेहूं की मैदा को थोड़ा २ पानी डाल कर खूब मथै जब इतना लस आजावे कि तार बंधने लगे तब रखदे फिर एक ऐसे तवे में जो गहरा * न हो घी भर कर चूल्हे पर चढ़ावे जब घी गरम हो जावे तब चमचे से थोड़ी थोड़ी मैदा जो घुली हुई रक्खी है तवे में कई बार कुछ ऊंचा हाथ फैलाकर छोड़े फिर पिघला हुआ थोड़ा सा घी उसके ऊपर छोड़े जब घेवर घी के ऊपर

* जलेबी घेवर आदि बनाने की कढाही ऐसी होती है जो थाली के समान बराबर रहती हैं गहरी नहीं उसमें यह वस्तुए ठीक बनती हैं वह न मिल सके तो ऐसा तवा ले जो गहरा न हो।

आजावे खूब सिंक जावे तब निकाल ले और चासनी में डाल कर नीचे दवा दे, इसकी भी चासनी वैसी ही बनाना होगी जैसी जलेवी के लिये बनाई थी। चासनी से निकाल कर घेवर को एक थाली में तीन चार लकड़ी छोटी छोटी रख कर उन पर रक्खे जिस से थाली में जम न जावें। घेवर में भी जलेबी के समान गुण हैं। (घेवर को चासनी तीन तारकीहो)

शक्करपारे—एक सेर मैदा में आध पाव घी डालकर भली भांति पानी देदे कर कड़ी साने फिर उसको बड़ी लोई बना-कर पूड़ी की भांति बेल डालो एक अंगुल मोटी होनी चाहिये फिर उसे चाकू से कतर कर छोटे छोटे चौखुंटे टुकड़े कर पूड़ी की भांति घी में सेंकले और जब सब बनजावें तब चीनी की*चासनी कर

---

*कड़ाही मे पानी डालकर चीनी को शरबत की भांति गाढा गाढ़ा घोलो और उस कड़ाही को चूल्हे

उसमें पागले। सक्कर पारे तृप्ति दायक बलकारक और बात पित्त नाशक हैं।

खुरमा--एक सेर मैदा को तीन छटाँक घी डालकर पानी में कड़ी करके सानो फिर आंवले की बराबर लोई बनाकर हथेली से दवा कर चिपटी करदो उसे घी में पूड़ी की भांति सेंक कर* चासनी मे पागलो। इसी प्रकार बालूसाही भी बनती हैं।

खाजा--एक सेर मैदा में तीन छटांक घी का मोमन देकर पानी से कड़ी सान लेना फिर उसे पूड़ी की भांति बेल कर उस पर तिल्ली का तैल चुपड़ देना और उसे दोवर कर देना इसी प्रकार कई परत कर पूड़ी की भांति वेल कर छोटे छोटे काट सेंक कर पागलो।

पर चढ़ा कर औटना शुरू करो धीरे धीरे औटते २ जब तीन तार बधने लगें तब उतार लो उसी में सक्कर पारे छोड़ कर कलछुली से लौट पौट कर के पागलो।

मठरी सेर भर मैदा में आध पाव घी डालकर कड़ी करके पानी में पूड़ी के आटे की भाँति साने और थोड़ी सी अजवायन नमक डालकर छोटी २ लोई बनावे। कड़ाही में घी भर कर उन लोइयों को हथेली से दवा (चपटी) कर छोड़े जब दोनो ओर भली भाँति सिंक जावें निकाल ले मठरी पुष्टिकारक वलदायक वात पित्त नाशक और देरी में पचनेवाली है।

सेम—एक सेर मैदा में तीन छटाँक घी और अन्दाज से आधी छटांक अजवायन और नमक डाल कर भली भाँति कडी साने फिर लोई बनाकर रोटी की भांति चकला बेलन से वेले जब वढ़ जावे तब उसे चाकू से लम्बी लम्बी सेमकी तरह काट ले और पूडी की भांति घी में सेंकले।

खजूर—एक सेर मैदा में आध सेर देशी चीनी और पावभर घी डालकर खूब कडी साने फिर छोटी २ लम्बी लोई खजूर की बराबर बनाकर उनमें सीक से चारों ओर छेद करदे जिसमें भीतर तक सिंकजावे कच्ची रहने का सन्देह न रहे। यह खजूर वात पित्त नाशक स्वादिष्ट तृप्ति दायक धातु वर्द्धक और भारी है।

मालपुआ—एक सेर गेहूं का आटा आध सेर चीनी के शरवत में घोले और उसमें एक छटांक सौंफ जो साफ की हुई दो घंटे पहिले ही से भीगी हुई हो पानी सहित उस आटे में डाल कर भली भांति फेटना आरम्भ करे इतना फेटना चाहिये जिसमें उस आटे में फेन से उठे मालूम हों फिर कड़ाही में घी डाल कर चूल्हे पर चढ़ादे और जब घी खूब गरम होजावे तव एक कटोरी में वह पतला आटा भर

कर फैलता हुआ कड़ाही में छोड़दे और लौट पौट करसेंक डाले बस मालपुआ बन जावेंगे जब खूब सिंक जावे तब चिमटे से उठा घी निचोड कर कडाहो से निकालले। मालपुआ अत्यन्त पुष्ट कारक तृप्ति दायक वात पित्त नाशक और वीर्यवर्द्धक नेत्रों को हितकारी हैं।

चीला—आध सेर आटे में पाव भर देशी चीनी का शरबत बना कर उसी में आटा को घोल कर खूब फेंटे जब फेंटते २ लस आजावे तब उस में इलायची सौंफ पिस्ता चिरौंजी आदि डाले आटा बहुत पतला न होने पावे फिर एक गहरे तवे में चारो ओर थोडासा घी फैलाकर एक कटोरी में भर कर फैला कर तवे में छोड़े यदि कहीं पर आटा बराबर न गिरे तो उसे तुरंत ही चम्मच से बराबर करदे थाडी देर आंच

लगने पर कलछुली से उठा कर बड़ी सावधानी से उलट दे फिर दो तीन बार उलट फेर कर घी लगा कर सेके। चीलो में भी मालपुआ की समान गुण होते हैं।

गुलगुले—आध सेर गेहूं का आटा पाव भर देशी चीनी का शरबत बनाकर उसी में घोलले और इतनी देरी तक मथे कि जिसमें फेन से उठने लगें फिर कड़ाही में घी भर कर चूल्हे पर चढ़ादे जब घी गरम होजावे आटे में लाल इलायची किस मिस नारियल की गिरी आदि डालकर बड़े २ घी में छोड़े जब दोनेा ओर भली भाँति सिंक जावें निकाल ले। इसके भी गुण मालपुए की समान हैं।

दुधलपसी—एक छटांक आटे को एक ही छटांक घी में खूब भूने जब भुन

कर लाल होजावे तब उसमें सेर भर दूध छोडदे और पावभर चीनी तथा मेवा छोड कर थोडी देर तक चूल्हेपर चढा रहने दे और धीमी धीमी आंच लगने दे जब कुछ गाढ़ा होजावे तब उतारले। यह लपसी तृप्ति दायक वीर्य बर्द्धक हृदय को प्रिय और वातपित्त नाशक तथा नेत्रों को हितकारी है।

ख़स्ता पूड़ी—खस्ता पूड़ी या कचौड़ी उसी प्रकार बनाई जाती हैं जिस प्रकार साधारण पूड़ी कचौड़ी बनती हैं परन्तु खस्ता में मैदा सानते समय आध पाव सेर के हिसाव से घी (मोमन) डाला जाता है अधिक खस्ता करे तो सेर भर मैदा में तीन छटाँक घी डाले और अन्दाज का नमक डाले कोई कोई खस्ता पूडी कचौड़ी में मोमन में घी को जगह तैल भी डालते हैं।

तिकोने [समोसे]—सेर भर मैदा में तीन छटाँक घी और थोडी अजवायन डाल कर सानले फिर लोई बनाकर पूडी की भांति बेले जब बढ़जावे तब उसे बीच से दो टुकडे करे और हाथ में उठाकर उस एक टुकड़े के दोनो सिरे जोड कर दोने की समान बनाले फिर उस में मूंग की दाल और मसाला भरदे जिसे१ कूर कहते है कूर भर उसके सिरों को (मुंह) को बन्द कर गोजिया की भांति गोंठले और पूडी की तरह घी में सेंक ले ।

पराठे—गेहूं के सेर भर आटे में एक छटांक घी का मोमन डालकर कडा

१कूर-मूग की दाल को घी में तलकर पीस डाले और मसाला नमक मिलाकर उसे समोसे में भरदे । या आलू उबाल कर छीले और आटे की समान आलुओ को मल नमक और मसाला मिलाकर भरदे इसी को कूर कहते हैं ।

ग्यारहवां अध्याय

चना के अनेक पदार्थ

कढ़ी-- चने के बेसन को पानी में घोले बहुत पतला या बहुत कड़ा न होने पावे फिर उसे इतनी देरी तक मथना कि जब तक वह पानी में न उतरावै जब भली भांति मथ जावे तब उस में मसाला और नमक डालकर छोटी छोटी पकौड़ी घी में पूडी की समान सेंके भली भाँति सिक जाने पर निकाले जब सब पकौड़ी तैय्यार हो जावे तब उसी कड़ाही में थोड़ी मेथी डाल कर भूने जब मेथी लाल होजावे तब हलदी धनिया मिरचा आदि मसाला जो पहले से ही पीसा हुआ तैय्यार रक्खा है छोड़ कर भूने फिर जितने

मट्ठे की कढ़ी बनानी हो उतने मट्ठे में एक छटांक या कुछ अधिक बेसन मट्ठे में घोल कर कड़ाही में छोड़ दे फिर नमक छोड़ कर धीमी धीमी आंच से पकावे और कलछुल से कड़ाही की तली तक चलाती रहै जिस में बेसन नीचे जमने न पावे।

कढ़ी जितनी पतली गाढ़ी बनानी हो मट्ठे में पानी मिलालेवे परन्तु ऊपर से औटते समय पानी न डाले नहीं तो स्वाद बिगड जावेगा। जब कढ़ी भली भांति औट जावे तब उतार ले।

कढीके गुण-रुचिकारक भूख को बढाने

बेसन को भली भांति मथ कर एक पकौड़ी पानी मे छोड़े यदि पानी मे वह डूब जावे तो ठीक बेसन नही हुआ जाने जब पानी के ऊपर वह पकौड़ी उतराने लगे तब समझो ठीक है। यदि बेसन ठीक नही फेंटा जावेगा तो पकौडी गलैंगी नहीं कड़ी रहैंगी।

वाली कफ तथा वात को नष्ट करनेवाली कुछ पित्त कारक और मल को निकालने वाली है ।

पकौड़ी—ऊपर लिखी विधि के अनुसार पकौड़ी बनाकर पानी में छोडती जावे जब पकौडी पानी में फूल जावे तब मट्ठे को मिर्च हींग और जीरे से घी डालकर छौंकदे पकौड़ी का पानी निचोड कर पकौडी मट्ठे में डालदे और *अन्दाज से नमक पीसकर छोड़दे यह पकौडी चाहे सूखी खावे चाहे दही या मट्ठे में भिगोकर खावे वडी स्वादिष्ट रुचिकारक और कफ नाशक हैं पुष्टि कारक और बलवर्द्धक हैं ।

पकौड़ी बनाते समय बेसन मे नमक पहिले भी डाल दिया गया था इस कारण यहा कम डालना चाहिये ।

मट्ठा न मिलै तो दही को पानी में घोलकर मट्ठे की समान पतला करलो ।

कढ़ी पकौड़ी तैल की भी बनती हैं जिसकी इच्छा हो बनावै।

इमली की कढ़ी--इमली की कढ़ी बनानी हो तो तीन चार घंटे पहिले इमली भिगो देवे जब इमली भली भाँति फूल जावे तब उसे मलकर छान लेवे और ऊपर लिखी विधि के अनुसार पकौड़ी बनाकर मट्ठे की जगह इमली का पन्ना कढ़ाई में डालदे यह कढ़ी रुचि कारक पित्त नाशक और अग्नि प्रदीपक है। इसी प्रकार पकौड़ी भी दही की जगह इमली के पन्ने में छोड़ कर खावे।

सेव--चने के मैदा की समान महीन बेसन को बहुत कड़ा साने और उसमें अजवायन मिर्च और नमक मिलाकर हाथ से या लोहे अथवा पीतल की चलनी से कड़ाही का घी जब भली भाँति गरम होजावे तब कड़ाही में सेव तोड़दे

चलनी में वेसन की लोई रखकर हथेली से दवा दवाकर तोड़े। और एक लकड़ी से कड़ाही में के सेव इधर उधर हटाती जावे जिस में अलग अलग हो भली भांति सिंक जावें।

चीला—जिस प्रकार गेहूं के आटे का मालपुआ और चीला वतला चुकी हूं उसी प्रकार वेसन के चीले वनावे वेसन को खूब फेंट कर उसमें नमक मिरच हींग अजवायन मिला कर कटोरी में भर जब तवा गरम होजावे तब उसमे घी डाल कर बेसन को फैलता हुआ तवे पर डाले और चम्मच से बरावर करदे और घी लगा कर शीघ्रही उलट दे इसी प्रकार घी लगा लगा कर सेंक ले और उसी समय ताजे २ घर वालों को खिलाती जावे।

कलछुल से बड़ा लोहे का चलनी की भांति बहुत से छेदों वाला होता है यदि वह न मिल सके तो लोहे या पीतल की चलनी से ही सेव बना ले।

चीला हलके, ठंढे, कसैले, रूखे पित्त रक्त, कफ़ और ज्वर नाशक तथा घाव को भरने वाले हैं।

बेसनी तरकारी—बढ़िया चने का बेसन घोल कर कड़ाही में डाल चूल्हे पर चढ़ादो और कलछुली से उसे चलाती रहो धीमी आंच में जब वह भली प्रकार कड़ा होजावे तब उतार लो और शीघ्रही गरम गरम थाली में घी लगा कर जमा दो आध घंटे के बाद चाकू से उसके छोटे छोटे टुकड़े करलो फिर कडांही में अधिक घी डाल कर मिरच मेथी हींग का छौकन देकर खूब लाल कर सेंको या पूड़ी की भांति भरे घी में उतार लो फिर हलदी धनिया आदि डाल कर कड़ाही में छौंक के और

चीला ताजे ही स्वादिष्ट होते है ठढे हो जाने पर स्वाद बिगड जाता है और सुश्क हो जाते हैं।

पानी नमक डाल कर गलने दो जब पानी गाढा पड़जावे उतारलो यह बड़ा स्वादिष्ट रुचिकारक रक्त कफ तथा ज्वर नाशकहै।

बेसन का रायता-- बेसन को भली भांति पानी में फेंटकर मोटे छेदवाले हथा या लोहे अथवा पीतल की चलनी से कड़ाही में घी भर कर चने की बराबर बूंदी (नुकती) तोड़े फिर उन्हे भली भांति सेंककर दही या मट्ठे में डालती जावे बाद को मिरचा जीरा और हींग डाल कर घी से छौंक दे और अन्दाज का सेधा नमक डालदे।

दाल-- चने की दाल जितनी तलनी हो उतनी रात को पानी में भिगो कर प्रातः काल भली भांति धो कर साफ कर लो और थोड़ी देर तक घाम में रख दो जिससे पानी सूख जावे फिर कड़ाही में घी डाल कर पूडी की भांति सेंक लो

फिर ठंढी होनेपर वहुत वारीक नमक और काली मिरच मिला कर रख छोड़ो यह दाल हलवाइयोंके यहां वारह आना तथा एक रुपया सेर मिलती है इसी प्रकार मूंग को दाल और मसूर भी वनती है।

लौवरा--कोमल लौकी छील कर साबित लौकी के वारीक वारीक गोल गोल पत्तर काटे फिर बेसन में नमक मिरचा हींग और अजवायन डाल कर खूब फेंट डाले और उसी बेसन में लौकी के इन टुकड़ों को लपेट कर पूड़ी की भांति घी में खूब सेंक डाले और गरम गरम (ताजे) घर वालों को खिलाती जावे इसी प्रकार बैंगन के पोई के पत्तों के कोंहड़ा के

जो वस्तु ज्वर नाशक लिखी है उसके खाने से ज्वर आने से दूर रहता है किन्तु यह नहीं कि किसी कुपथ्य से ज्वर आने लगे तव ज्वर की दशा में वह वस्तु ज्वर को दूर करे फिर तो औषधि से ही दूर होगा।

कोमल पत्तों, चौलाई और मेथी आदि के पत्तों के बड़े भी बनते हैं यह सब वडे स्वादिष्ट और रुचिकारक होते हैं चित्त को प्रसन्न करते हैं ।

बेसनी मगद के लड्डू—जिस प्रकार गेहूंकी मैदा के मगद के लड्डू बनाना बता चुकी हूं उसी प्रकार बेसनी लड्डू भी बनाना चाहिये ।

चना के सत्तू—चना और जौ बराबर एक ही में मिला कर भुरजी के यहाँ से भुंजवा मगावे फिर उन्हें साफ़ कर पिसवाले और छान कर रखले यह सत्तू गरमियों में चीनी मिला कर खावे सत्तू ठंढे हैं तृप्ति कारक और रूखे हैं रक्त पित्त को दूर करने वाले और वात कारक हैं कफ़ नाशक और वर्ण को उत्तम करने वाले हैं

जौ के सत्तू—ऊपर लिखे अनुसार जौ के सत्तू भी बनालेवे ।

बारहवां अध्याय

उड़द के अनेक पदार्थ

उड़द-के अनेक पदार्थ बनते हैं जिनको चतुर स्त्रियां बना कर अपने घर वालों को भोजनों में तृप्ति करती हैं उड़द के बड़े—उड़द की दाल को साफ़ कर रात में भिगो देवे प्रातःकाल खूब मल कर धोडाले जिससे उसके ऊपर के छिलके सब उतर जावें फिर दाल को पीस उसमें हींग धनिया सोंठ मिरच आदि मसाला डाल कर भली भांति मिलावे और कुछ देरी तक फेंटे फिर एक अंगोछे को पानी में भिगो कर थाली में फैलावे।

जितने छोटे या बड़े बनाने हों उसी अन्दाज से पिट्ठी लेकर उस अंगोछे पर हाथकी उगलियों से बढ़ावे और हाथ में पानी लगा कर बड़ोंको अंगोछे पर से

उतार कर कड़ाही में छोड़े फिर पूड़ी की भाँति सेंक डाले और दही में नमक मसाला मिला कर उसी में छोड़ती जावे। बड़े वीर्य वर्द्धक बल दायक, पुष्टि कारक, वायुरोग नाशक, लकवा को दूर करने वाले, दस्तावर और कफ को बढ़ाने वाले हैं।

दूसरी-विधि-यदि बिना दही के खाने हों तो मिट्टी की नई हंड़िया में भीतर सरसों का तैल चुपड़ कर साफ पानी भरदे फिर उसमें राई, नमक, जीरा, हींग, सोंठ, और हलदी पीस कर छोड़दे उसी में बड़े डाल कर हड़िया का मुख बन्द करदे फिर तीन दिन बाद खावे तो

* पानी में अंगोछा भिगो कर उस पर बड़े बनाने से बढ़ाने में सुभीता होता है क्योंकि बड़ों की पिट्ठी पतली होती है और बड़े बनाने में आटा आदि का पलोथन नहीं लगता। इस विधि से मूर्ख से मूर्ख स्त्री भी बढ़िया बड़े बना सकती है।

वड़े स्वादिष्ट खट्टे, और रुचि कारक वात नाशक, अजीर्ण शूल दाह को दूर करने वाले और कफ़ को बढ़ाने वाले तथा नेत्र रोगियों को हानिकारक हैं, इनको कांजी के बड़े कहते हैं।

तीसरी विधि—पक्की इमली को पानी में डाल कर मिट्टी के वर्तन में उबाले जब उबल जावे तब उसमें नोन मिरच हींग धनियां आदि मसाला डाल कर उसी में वड़े छोड़दे यह इमली के वडे कहे जाते हैं इनके गुण—रुचि कारक, भूख को बढ़ाने बाले वात पित्त नाशक और स्वादिष्ट हैं।

उड़द की बड़ी—उडद की दाल को साफ कर पानी में भिगोदे फिर धो कर पिट्ठी पीस कर सब मसाला अदरक डाल कर कपडे पर छोटी छोटी बडियां

तोड कर सुखावे जब इच्छा हो घी में भून पानी मसाला नमक डाल कर बनावे। इसी प्रकार पेठे की बडियां बनती हैं पेटा छील कर कद्दू कस में कस पिट्ठी में मिला कर बडियां तोड़दे। मेथी का शाक, मिला कर भी तोडी जाती हैं इसी प्रकार मूंग और चना या मसूर की भी टूटती है।

ताजी बड़ी—ताजी बडी खानी हो तो पिट्ठी पीस मसाला मिला कर घी में पूडी की तरह सेंक कर कड़ाही में थोडा घी डाल हल्दी मिरच भून कर पानी छोड़ दे जब पानी खोलने लगे बड़ी छोड़ कर नमक डालदे जब गल जावें उतार ले।

पापड़ उड़द की दाल साफ कर भिगोदे जब भीग जावे छिकले उतार साफ कर धोडाले फिर सुखाकर उसका

आटा पिसावे उसे तैल का मोमन डालकर बहुत कड़ा लाल सज्जी के पानी से साने फिर उसमें नमक जीरा हल्दी काली मिरच हींग आदि अन्दाजसे मिलाकर छोटी छोटी लोई काटकर रोटी की भाँति बारीक बेल कर सुखाले इसी प्रकार मूंग के पापड़ भी बनते हैं। पापढ़ भूखको बढ़ाने वाले रुचिकारक रूखे और कुछ भारी हैं।

देखो रूपा! जितने पदार्थ उड़द के बनाने मैंने तुम्हें बताये हैं उसी प्रकार मूंग के भी बनाना चाहिये।

इमरती—उडद की दाल साफ कर भिगो दे फिर छिल के उतार धो डाले और बहुत वारीक मैदे की समान कई वार सिल पर पीसे फिर एक मिट्टी या पतथर के बर्तन में रख कर उसे इतना फेंटे कि वह पानी में डालने से उतराने लगे पीसते समय पानी बहुत कम डाले

फिर एक मजबूत साफ अंगोछे में छेद कर उस कपडे में पिट्ठी को रख जलेबी की तरह इमरती भी बनावे और चासनी में पागले।

पेड़ा—उत्तम दूध का खोया मगा कर उसे कडाही में धीमी २ आंच से भूनो जब भली भाँति भुन जावे तब उतार ले और देशी चीनी अन्दाज की डाल कर दोनों हाथों से खूब मले जब चीनी भली भांति मिल जावे तब पिस्ता चिरौंजी नारियल की गिरी इलायची आदि डाल कर पेड़ा बनाले।

बर्फी--उत्तम खोया धीमी आंच में भूने और कुछ गरम में ही अन्दाज कर कन्द डाल कर थाली में घी लगाकर उसी में जमा देवे और ऊपर से पिस्ता चिरौंजी आदि डाल दे जब जम जावे तब चाकू से छोटे २ टुकडे काटले।

कपूरकन्द--ताजी कोमल रामतुरई मगा कर चाकू से इस प्रकार छील डाले कि उसकी हरियाली जाती रहे फिर लोहे के पंजे से (जो इसी कांम में आता है) रामतुरई के लच्छे उतार कर पानी में जोश दे फिर उनका पानी निचोड़ कर जलेबी की तरह *चासनी वना कर पाग ले और केवड़ा गुलाव आदि का इतर छिड़क कर लच्छों को सुलझा कर थाली में रखलो।

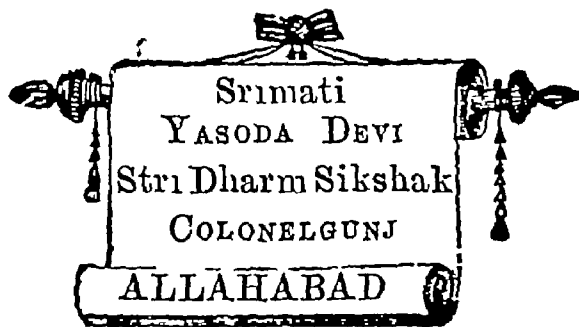
अंदरसे--साटी के चावलो को तीन दिन तक पानी में भिगोवे फिर निकाल कर भली भांति धोकर साफ कपडे पर फैलावे उनका पानी खुश्क हो जाने पर ऊखली मूसल से कूट लेवे और उसी समय चावलों से आधी देशी चीनी और

* इसकी चासनी दो तारकी होगी।

एक पाव दही मिला लेवे फिर छोटी छोटी टिकिया बना उनके एक ओर सफेद तिल लगाकर पूड़ी की भांति धीमी आंच से घी में भून उतार लेवे।

नानखताई--गेहूं की मैदा घी और देशी चीनी तीनों वस्तु बराबर ले मैदा को बिना पानी के ही सान डाले फिर आंवले की बराबर गोली बना उसे बीच से काट कर दो कर लेवे फिर अंगीठी में कोयले सुलगा कर उस पर एक ऊंची कोर की पीतल की थाली रख कर उस पर कागज बिछा वही टुकडे रख देवे और फिर उस पर पीतल की थाली ढांक कर उसके ऊपर कोयले सुलगावे और इस बात का ध्यान रखे कि नीचे ऊपर आंच बराबर रहे और नानखताई वाली बीच की थाली में आंच बराबर लगे। नानखताई वाली थाली अंगीठी के कोयलों

से दूर रहना चाहिये कोयले इतने न भर देवे कि थाली कोयलों पर रखी जावे इसी प्रकार सावधानी से नानखताई बनावे।

सोहन पपड़ी—गेहूं की मैदा जितनी ले उसका आधा घी कड़ाही में डाल मैदा को भली भांति भून डाले फिर मैदा से दूनी देशी चीनी की *चासनी बना कर उसमें वही भुनी हुई मैदा डाल कर भली भाँति मिला लेवे और एक थाली में घी लगा कर उसी में जमा देवे और चाकू से काटले।

* सोहन पपड़ी की चासनी इस प्रकार बनावे कि जब चासनी की गोली बंधने लगे तब समझे ठीक हुई।

तेरहवां अध्याय

मुरब्बा और अचार

पेठे का मुरब्बा--पक्के पेठे के ऊपर का हरा छिलका छील कर और भीतर का कोमल गूदा जिसमें बीज रहते है निकाल डाले और कड़ा गूदा मुरब्बे के लिये रखे उसके छोटे २ टुकड़े कर डाले और बीच वाला कोमल गूदा (जिस में बीज रहते हैं) कुचल कर उसका पानी और जो पानी पेठा काटते समय निकला है सब को इकट्ठा कर उसी में उन टुकडों को उबाल डाले परन्तु ध्यान रक्खे बहुत न गलने पावे और कच्चा भी न रहने पावे फिर उतार कर पानी सुखा और थोड़ेसे घी में भून डाले और देसी चीनी

की *चासनी में डाल दे। इसी प्रकार पेठे की मिठाई भी बनती है उसकी चासनी तीन तार की होगी। तीन तारकी चासनी बना पाग लो। पेठे की मिठाई या मुरब्बा बलदायक नेत्रों को अत्यन्त हितकारी वात पित्त को नष्ट करने वाला वीर्य वर्द्धक रक्त विकार को दूर करने वाला मृगी, पागनपन, दिल की धड़कन शिर की पीड़ा और हृदय दिमाग के अनेक रोगों को दूर करने वाला है।

आंवले का मुरब्बा—पक्के आंवलें को जो डाल के हो टूटे हों बांस की तीलियों या मुरब्बा बनाने के लोहे के पंजे से भली भांति गोद कर (१) चूने के

* यह चासनी भी जलेबी की चासनी की तरह बनानी होगी

(१) मिट्टी की हँडिया में चूना बुझावे और हँडिया को ऊपर तक पानी से भरदे जब चूना सब नीचे बैठ जावे तब वह साफ पानी ऊपर का जिसमे चूना न आने पावे काम में लावे।

पानी में आँवलों को डाल दे फिर तीसरे दिन उस पानी से निकाल कर कुए के स्वच्छ जल में उबाल डाले (थोड़ा जोश दे) बहुत गलने न पावे उतार कर पानी फेंक दे जब आंवलें का पानी सूख जावे तब देशी चीनी की चासनी जलेबी की भाँति बना उसमें डाल किसी मिट्टी के बरतन में रख छोड़े।

आंवले का मुरब्बा—वीर्य को अत्यन्त बढ़ाने वाला, रक्त पित्त तथा प्रमेह को शीघ्रही नष्ट करने वाला और कफ पित्त वात तीनों दोषों को दूर करने वाला है।

सेव का मुरब्बा—सेवों के टुकड़े काट कर मुरब्बा बनाने वाले कांटे से भली भाँति गोद कर पानी में डाल कर जोश दे फिर पानी से निकाल कर रक्खे जब पानी सूख जावे तब चासनी में डाल कर फिर थोडा जोश दे फिर तीन चार

दिन बाद काम में लावे । इसी प्रकार गाजर नासपाती आदि का मुरब्बा बनाया जाता है ।

आम का अचार--जब आमों में जाली पड जावे अर्थात् गुठली मजबूत हो जावे तब मगा कर पानी में डाल दे और खूब साफ कर अचार बनाने वाले सरौते से दो फांक या चौफका करे जैसा अचार डालना जाहै परन्तु फांक अलग २ न होने पावें फिर आम की आधी गुठली निकाल कर उसमें *मसाला भरदे और एक मिट्टी के बरतन में दाब दाब कर भरती जावे फिर आमों के ऊपर तक सरसों का तैल भरदे और बरतन को

* मेथी, मिरचा, जीरा, कलौंजी, हलदी, नमक आदि अन्दाज का कूट कर उसमे सरसे का तैल मिलावे और आमो मे भरदे ।

ढाँक तथा उसके मुंह को कपड़े से बाँध कर रखदे फिर दो तीन महीने बाद खावे।

नीबू का अचार--कागज़ी नीबू मगा कर पानी में डाल साफ कर डाले फिर उनको चाकू से दो टुकड़े ऐसे करे कि अलग २ न होने पावे फिर जीरा काली मिरच लाल इलायची नमक लौंग आदि कूट कर भरदे और उन दोनों टुकडों को आपस मे जोड किसी मिट्टी के बरतन या शीशाकी अचारोमें दाब दाबकर रखती जावे फिर उनके ऊपर तक नीबू का ही अर्क भरदे यदि कागजी नीबू अधिक न मिलैं तो खट्टे नीबू जेसे मिलैं उन्ही का अर्क निकाल कर भरदे और बरतन के मुंह पर कपडा बांध कर घाम में प्रति दिन रख दिया करे इस प्रकार बहुत बढ़िया अचार बनेगा।

यह अचार वात नाशक भूख को बढ़ाने

वाला, कृमि रोगों को नष्ट करने वाला पेट की अनेक प्रकार की पीडाओं को दूर करने वाला वात, पित्त, कफ तथा शूल रोग वालों को जीवन रूप (अत्यन्त हित-कारी) क्षय तथा वात सम्बन्धी पीडा को विष के रोगी हुए को भूख की कमी को कब्ज वाले को हैजा रोग वाले को यह नीबू अत्यन्त लाभदायक है।

अदरक का अचार— अदरक को छील कर छोटे छोटे टुकड़े कर एक बड़े मुहड़े की शीशी में भर कर काली मिरच नमक डालकर नींबू का अर्क भर कर रक्खे यह अचार भूखको बढ़ाने वाला पित्त कफ को दूर करने वाला और कृमि रोग नाशक है।

चटनी—देखो रूपा जिस खटाई की चटनी बनानी हो नमक मिरचा पानी डालकर पीसले यह तो सभी स्त्रियां

जानती हैं मैं तुम्हें रोगी निरोगी सब के खाने योग्य चटनी बतलाती हूं।

आलू बुखारा— आलू बुखारा मगा कर पानी में भिगोदेवे जब भीग जावें काली मिरच नमक और एक चावल भर भूनी हुई हींग डालकर चटनी बनावे यह चटनी भी रोगियो को हित कारक है

रूपवती—भाभी तुमने यह तो सब बताया परन्तु तरकारी बनाने की विधि नहीं बताई।

ज्ञानवती—सब प्रकारके शाक बीन साफ कर भलो भांति धोडाले और उबाल कर कड़ाही में हींग मिरचा डाल कर छौंक दे यह सभी स्त्रियां जानती हैं।

केलेके फूलकी तरकारी—उबाल कर पानी निचोड़ डाले फिर हींग मिरच घी और जीरा डाल कर भूने फिर पानी

का छींटा दे नमक डाल कर ढांक दे। इसी प्रकार सहिजने के फूल सेमर के फूल की तरकारी बनती है।

लौकी की तरकारी—छील कर कतरले और कडाही में घी मिरचा जीरा छौंकदे और धनिया हलदी पीसकर छोड़ दे अन्दाज का नमक डाल ढक दे। इसी प्रकार ककड़ी, चचेंड़ा, घियातोरई, तोरई वरवल, कोंहड़ा सेम, काली सेम, लोविया, कुन्दरू, सैजन की फली, मूली की फली, ग्वार की फली, बैगन, ढेंढस, पिंडालू ककोड़ा भिंडी करम कल्ला, खीरा, खरबूजा आदि की तरकारी बनती हैं।

भरमा करेला— करेलों को छील बीच में चाकू से फ़ाड़ कर सौंफ, हलदी, अमचूर, नमक अन्दाज का पीस कर भर दे और डोरे से बांध दे या लकड़ी का

कीला छेद दे जिस में करेला फैल कर मसाला गिरने न पावे फिर कड़ाही में थोड़ा पानी भरकर उसके ऊपर पतली २ लकडी बिछा करेला रखदे करेला पानी से कुछ ऊपर रहें अर्थात् करेलों तक न पहुंचने पावे फिर एक बरतन ऊपर से ढक दे बस पानी की भाप से करेला गल जावेंगे फिर उतार कर अधिक घी में खूब भूनले यह तरकारी कई दिन तक रख कर खाई जा सकती है। इसी प्रकार मसाला भर कर परवल, कुन्दरू, भिंडी, घिया तोरई, बैंगन आदि भी बनावे इस विधि से बनाने में झंझट तो है परन्तु बड़ीही स्वादिष्ट तरकारी बनती है।

बबूल की सेंगरी--उबालकर कई वार साफ जल में धोकर कड़ाही में अधिक घी में हलदी मिरचा धनिया मसाला गीला पीस कर छौंक दे उसी में

सेंगरी छोड़ कर भूने फिर थोड़ासा पानी और अन्दाज का नमक डालकर ढकदे।

मूलीकी फली—बगैर उबाले ही बनाई जाती हैं। गूलर की तरकारी छोटे छोटे गूलर मगाकर कूट डाले फिर पानी में धोकर भलीभांति साफ कर उवाल डाले जब उबल जावें तब उतारले और ठंढे होजाने पर सब पानी निचोड़कर फिर पानी से धो और अमचूर, नमक, काली मिरच, धनिया, हलदी· पीसकर गूलरों में भली भाँति मिलावे फिर कड़ाही में कुछ अधिक घी डालकर भूने जब खूब भुनजावें उतारले। इसके गुण पीछे बता चुकी हूं।

कचनारकी कली—यह भी उवाल कर बनाई जाती हैं।

जिमीकंद—इमली के पत्ते मगाकर

बटलोई में बिछावे फिर उसके ऊपर जिमीकंद को साबित रखदे और ऊपर से फिर इमली के पत्ते रखे और बटलोई में पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ादे जब समझे जिमीकंद गल गया होगा तब निकाल ठंढा कर छीलडाले और छोटे टुकड़े कर हलदी, धनियां, सोठ मिरच जीरा पानी में पीस अधिक घी में डाल भूने फिर जिमीकन्द को भी मसाले के साथ भूने जब खूब लाल होजावे तब थोड़ा सा दही डालदे और नमक पीसकर डालदे और ढकदे धीरे धीरे आंच लगनेदे। यदि रसीला बनाना हो तो पानी छोड़दे और सूखा बनाना हो तो उतारले।

जिमीकद में परपराहट अधिक होती है इस लिये इमली के पत्तो के साथ उबाला जाता है यदि कच्चे जिमीकद को काटो और वह हाथ शरीर में लग जावे तो खुजली होती है घी लगा देने से दूर होगी।

चौदहवां अध्याय

भोजन

प्यारी रूपवती-अब तुम ऋतु और प्रकृति के अनुसार भोजन बनाना भली भांति जानगईं इसी प्रकार यदि तुम ऋतु के अनुसार भोजन बनाया करोगी तो सब प्रकृति वालों के लिये हितकर होगा, देखो रूपा भोजन बनाते समय इस बातका सदैव ध्यान रखना कि जिस दिन तुम वात को बढ़ाने वाली दाल बनाओ तो उसदिन वात नाशक तरकारी बनाना जिस दिन पित्त को बढ़ाने वाली तरकारी बनाओ उस दिन पित्त नाशक शाक भी बनाना। जिस दिन कफ को बढ़ानेवाली दाल बने उस दिन भोजनों में कफ नाशक

दो एक वस्तुएं अवश्य हों और विरुद्ध भोजनों का अवश्य ध्यान रखना यदि किसी दिन तुम्हारे घर में कोई स्त्री या पुरुष बीमार होजावे तो तुम दो दिन पीछे किये हुए भोजनो पर विचार करना और उस बीमार की प्रकृति तथा उन भोजनों को मिलाना तब तुम्हें अपनी भूलका उसी समय पता लगजावेगा और फिर तुम शीघ्रही उस दोष (कफ, पित्त, वात,) को जिस से वह बीमार हुआ है आगे भोजनों से ही उसका रोग दूर कर सकोगी यदि तुम्हारी भूल और असावधानी से रोग अधिक बढ़ गया होगा तो तुम वैद्य से भी भोजन और प्रकृति की विरुद्धताका हाल बतला सकोगी इस प्रकार तुम्हारे घर में कभी कोई रोग सहसा आ न सकेगा।

देखो रूपा! मैंने जो तुम्है बातैं

वतलाई हैं यह बड़ी ध्यान देने योग्य बातें हैं इनको आज तक किसी स्त्री या पुरुष ने न सुना होगा अब तुम आज से मेरे कहने (पुस्तक में लिखे) अनुसार चलना फिर देखना तुम्हारे घर वाले किस प्रकार सदैव नीरोग और हृष्ट पुष्ट तथा प्रसन्न चित्त रहेंगे क्योकि जितने रोग मनुष्य के शरीर में होते हैं वे सब ऋतु और प्रकृति के विरुद्ध भोजनों से ही होते हैं।

यदि तुम्हारे घर में कोई रोगी हो तो उस रोग को नष्ट करने वाली वस्तुएं ही पथ्य भोजनों में देना फिर देखना तुम कितनी जल्दी उसे आराम कर लोगी और जो ज्ञान आज कल के मूर्ख वैद्यों को भी नहीं है सो तुम्हे (सब स्त्रियों को) इस विषय (इस पुस्तक के पढ़ने) से प्राप्त होगा।

देखो रूपा ! एक बात मै तुम्है और बतलाती हूं उस बात से तुम अपने घर वालों को सचेत करदेना वह ये है कि भली भाँति भूख लगने पर भोजन करना चाहिये यदि पहिला किया हुआ भोजन किसी कारण से अच्छी तरह न पच सका हो तो भोजन कदापि नहीं करना बल्कि उस दिन कुछ भी न खाना।

शुद्ध डकार का आना, चित्त में उत्साह वायु वेग का भली भांति त्याग, शरीर में हलकापन, भूख और प्यास का लगना यह लक्षण भली भांति आहार पच जाने के हैं:—भोजन सदा ऐसे स्थान में करना चाहिये जहाँ किसी बाहरी मनुष्य को दृष्टि न पड़े, ऐसा करने से आयु और लक्ष्मी की वृद्धि होती है, ऐसा न करने से आयु और लक्ष्मी का नाश होता है।

चांदी के पात्र में भोजन करने से नेत्रो

के अनेक रोग दूर होते हैं, पित्त रोगों का नाश होता है कफ तथा वायु को उत्पन्न करने बाला है। कांसे के पात्र में भोजन करने से बुद्धि तीव्र होती है रुचि उत्पन्न होती है तथा रक्त पित्त शुद्ध होता है। पीतल का पात्र बात कारक रूक्ष उष्ण और कृमि तथा कफ को दूर करने वाला है। लोहे अथवा कांच का पात्र, शोथ तथा पाण्डु रोग को दूर करने वाला बलकी वृद्धि करने वाला, कामला रोग को हरने वाला तथा उत्तम है।

पत्थर और मिट्टी के पात्र में भोजन करने से लक्ष्मी का नाश होता है, काष्ठ के वर्तन में भोजन करने से रुचि उत्पन्न होती है। पत्तों पर भोजन करने से विशेष रुचि उत्पन्न होती है अग्नि तीव्र होती है विष तथा पापोंका क्षय होता है। जल पीने के लिये तांबेका पात्र अत्यन्त हितकारी है।

भोजन करने के पहिले नित्य अदरक और सेंधा नमक खाना विशेष गुणदायक है. अग्नि को दीप्त करने वाला, रुचि को उत्पन्न करने वाला, जीभ और कंठ को शुद्ध करने वाला है ।

एकाग्र चित्त होकर भोजन करना चाहिये सेंधा नमक के साथ अदरक के दो तीन टुकड़े खाकर प्रथम मीठे पदार्थ फिर खारी और खट्टे रसवाले पश्चात् कसैले रसवाले खाने चाहिये । भोजन करने के पश्चात् भारी पदार्थ नही खाना चाहिये, गन्ना और किसी प्रकार का कन्द जैसे भंसीड़ा सकरकन्द आदि भोजन करने के पश्चात् न खावे ।

भोजनो में पहिले घी के साथ कठिन पदार्थ पश्चात् कोमल पदार्थ खाना चाहिये दाल भात रोटी खाना हो तो पहिले रोटी तरकारी पश्चात् दाल भात खावे । जिस

वस्तु के खाने में रुचि न हो वह कदापि न खानी चाहिये, जो वस्तु रुचि से खाई जाती है उस से मन प्रसन्न होता है बल बढ़ता है शरीर पुष्ट होता है उत्साह और आयु की वृद्धि तथा बुद्धि तीव्र होती है रुचि के बिना केवल पेट भरने के लिये जो पदार्थ खायेजाते हैं वह हानिकारक हैं।

बहुत गरम भोजन करने से बल का नाश होता है, बहुत देर का रक्खा या सूखा हुआ अन्न देरी से पचता है, गीला अन्न शीतल होगया हो तो ग्लानि उत्पन्न करता है। भोजन भली भांति चबा कर खाना चाहिये भोजन करने में शीघ्रता नहीं करनी चाहिये, भोजन करते समय किसी से बात न करै। मँदाग्नि वाले मनुष्य को भारी पदार्थ नहीं खाने चाहिये। अन्न तीन प्रकार से भारी होता है १ स्वभाव से भारी, २ मात्रा से भारी, ३ संस्कारसे

भारी। जैसे मूंग अधिक खाने से भारी, उड़द स्वभाव से भारी पिट्ठी संस्कार से भारी है।

मात्रा से अधिक अन्न खाने से शरीर में आलस्य होना, भारी होना पेट फूलना तथा गुड़ गुड़ शब्द होना और अनेक रोगों को उत्पन्न करता है समय के पहिले ही भोजन करने से शरीर असमर्थ होजाता है शिर में पीड़ा उत्पन्न होती है और प्रायः हैजा होजाता है।

भोजन का समय बीत जाने पर जो बहुत देरी से भोजन करता है उसकी अग्नि वायु से नष्ट होकर अनेक रोगों को उत्पन्न करती है और आयु को क्षीण करती है। पेट के दो हिस्से अन्न से भरै और तीसरा हिस्सा जल से और चौथा हिस्सा वायु के चलने फिरने के लिये खाली रहने दे। भोजन के साथ अधिक

जल पीने से अन्न भली भांति नहीं पचता और जल न पीने से भी अन्न नहीं पचता कोई कोई पेट भर भोजन करलेने के पश्चात् जल पीते हैं और कोई बीच २ में अधिक जल पीते हैं यह दोनों नियम के विरुद्ध हैं इस कारण भोजन के साथ बीच में थोड़ा २ जल पीना चाहिये भोजन के पश्चात केवल कुल्लाही करना हितकर है। भोजन करने के प्रथम जल पीने से अग्नि मंद होती है शरीर दुर्बल और निर्बल होजाता है भोजन के बीच २ में थोड़ा जल पीने से अग्नि दीपन होती है, भोजन के अन्त में जल पीने से शरीर मोटा होता है और बल की हानि होती है तथा कफ़ बढ़ता है।

भूख लगी हो तो पानी नहीं पीना और प्यास लगी हो तो कुछ खाकर पानी नहीं पीना चाहिये।

भोजनके प्रथम मीठा रस खाने से भूखे की वायु और पित्तकी शान्ति होती है, बीच में खट्टा और खारी रस खाने से अग्नि की वृद्धि होती है और भोजन के अन्त में कसैला या कडुआ रस खाय तो कफ की शान्ति होती है।

इस प्रकार भोजन का नियम रखने से मनुष्य के शरीर में किसी प्रकार का रोग नहीं होता और यदि हुआ हो तो नष्ट हो जाता है।

फलों के गुण

मनुष्य मात्र को इस प्रकार नियम पूर्वक भोजन करने चाहिये और तीसरे पहर (मध्यान्ह) काल मे कुछ फल खाने चाहिये।

फलो का एक साधारण गुण यह है, कि वह आँतोके कामको ठीक रखे और

अजीर्ण न होने दें। कभी कभी अधिक अजीर्ण हो जाता है। स्त्रियोंको अजीर्ण बहुत होता है। कुछ आदमी रोज अजीर्ण दूर करनेको औषधि सेवन करते हैं। औषधियोंकी जगह फलोंका व्यवहार करना चाहिये। सेव, नारङ्गी नासपाती, केला और इस्तावरी नामक फलोंमें अजीर्ण दूर करनेका गुण है। रसभरी, शहतूत और अनारमें भी अजीर्ण दूर करनेका गुण है। सबसे अधिक गुण अञ्जीर. अंगूर, खुवानी, किशमिश और खजूरमें पाया जाता है। जिन अजीर्ण दूर करने वाली औषधियोंका विज्ञापन दिया जाता है, उनमें अञ्जीर अधिक परिमाणसे डाला जाता है। इसीलिये इन फलों या इनके रसको सवेरे खूब लेना चाहिये।

यदि हृदयका कार्य्य धीमा हो या

उसमें गर्मी आगयी हा, तो उसकी शिकायत दूर करनेके लिये फलोंमें विशेष गुण होता है। कारण, फलोमें जो नमक और खटाई होती है, वह हृदयके कार्य्यमें एक प्रकारकी सञ्चालनशक्ति उत्पन्न करती है। हृदय फलोंकी चीनीको मामूली चीनीकी अपेक्षा सरलता पूर्वक पचा जाताहै

यदि अजोर्णके रोगीको विरुद्ध फलोका हलकासा भोजन आठ या दश दिन तक दिया जावे, तो रोग बिलकुल दूर हो जाता है। इसका अनुभव बीसों बार सफलता पूर्वक कर लिया गया है। मेदेमें एक रस होता है, जिसकी सहायतासे भोजन हजम हो जाता है। फलोंके भोजनसे इस रसमें उत्पन्न होनेवाले दुर्गुण दूर हो जाते हैं। जिस आदमीको अजीर्णका विकार हो या जो निर्वल हो, उसके लिये उबले हुए चावल और तले हुए सेव

अत्यन्त गुणकारी होते हैं। दूसरा गुणकारी भोजन यह है, कि केलेका गूदा खूब पतला किया जावे और उसमें बालाई मिला दी जावे। दो भाग केला और दो भाग बालाई होना चाहिये। दोनों चीजों को मिला खानेसे बड़ा लाभ होता है।

फलमें इन्द्रिय-जुलाबकी भी शक्ति है वह गुरदोंका खराब मैल निकाल डालते हैं। गुरदो में यदि मैल जम जावे, तो उसे निकालनेके लिये फल बहुत आवश्यक हैं। इस कामके लिये नारङ्गी और तरबूज बहुत अच्छे होते हैं। इन फलोंका रस सिर्फ गुरदोंका मैल ही दूर नहीं करता, वरन उनके कार्य्य में सहायता करता और चित्तको प्रसन्न रखता है।

शरीरको कान्ति फल खानेसे विशेषतः नारङ्गी के व्यवहार से बहुत अच्छी रहती है कारण, इसकी सहायतासे रक्तका विषैला

परिमाण दूर होजाता है। जो लोग फल अधिक खाते हैं, उनका वर्ण साफ और चमकदार रहता है; मुख पर दाग और फुनसियां उत्पन्न नहीं होतीं।

रोगी के शरीर में रक्त की कमी चाहे किसी कारण से हुई हो, फलोंके खाने से दूर हो जाती है और अच्छा रक्त उत्पन्न होता है केले में यह गुण बहुत अधिक पाया जाता है। बच्चों में रक्त की जो कमी उत्पन्न होती है, उसकी प्रधान औषधि फलोंका व्यवहार है।

मोटाई एक प्रकार का रोग है। जो लोग अधिक मोटे हों उनकी मोटाई दूर करने और उनमें विहित बल उत्पन्न करने के लिये फल बहुत उपयोगी होते हैं। खट्टे फल या उनका रस ऐसी अवस्था में अधिक व्यवहार करना चाहिये। प्रति दिन नीबू या नारङ्गी के रस के दो तीन

गिलास व्यवहार करने से मोटाइ दूर हो बल उत्पन्न होता है। अङ्गों की निर्बलता का उत्तम प्रतिकार यह है कि फलों का व्यवहार अधिक किया जावे। विशेषतः ताजे पके हुए अंगूर का व्यवहार बहुत अच्छा है; कारण, इसमें चीनी अधिक होती है और शीघ्र हजम होकर शरीरकी नसों में पहुंच जाती है। इसकी सहायता से गया हुआ बल शरीर में फिर आजाता है। जिन रोगियों को पेचिस हो गयी हो, उनको फल अधिक परिमाण से खाना चाहिये। यदि यह रोग बढ़ गया हो, तो सिर्फ खजूर और अञ्जीर का व्यवहार करें।

जैतून का तैल बहुत अच्छा और बल-कारक होता है। इसमें जो चिकनाई पाई जाती है, वह सरलता पूर्वक हजम हो जाती है। जैतून के तैल का काडलिवर आइल अधिक लाभदायक होता है। काड-

लिवर आइल की अपेक्षा खास जैतून का तेल या बालाई अधिक लाभदायक होती है। जिन लोगों का मांस घटने लगे या जो दुबले होने लगें, उनको जैतून का तेल अवश्य व्यवहार करना चाहिये। इसके साथ जूही का रस भी व्यवहार किया जाता है। जैतून का तैल अजीर्ण भी दूर करता है। इसे कास्टर आइल के स्थान मे व्यवहार करना बहुत अच्छा है। इसे चाहे खाली व्यवहार करो या तरकारी के साथ। जो लोग इसे खाली व्यवहार न कर सकते हो, उनको चाहिये कि वह इसे नारङ्गी के रस या किसी दूसरे फल के रस मे मिलाकर व्यवहार करें।

प्यारी रूपवती-बच्चों को भी सदैव निरोग रखने के लिये उपयोगी भोजन फल होता है। प्रत्येक अवस्थाके बालकके लिये फलों से अच्छा

कोई दूसरा भोजन नहीं । बच्चोंको जिन औषधियोंकी आवश्यकता है; वह भी फलोंसे ही तैय्यार की जाती हैं। बच्चे मिठाई की अपेक्षा फलोंको अधिक पसन्द करते और बड़े प्रेमसे खाते हैं ।

पश्चिमीय फ्रांस दक्षिणीय जर्मनीय और स्विजरलण्ड में एक औषधि का चलन है। जिसे अंगूरी दवां कहते हैं। यह औषधि अजीर्ण मन्दाग्नि और हृदय के विकारमें लाभदायक प्रमाणित हुई है इन रोगोंमें डेढ़ या दो और कभी कभी तीन सेर तक प्रति दिन अंगूर खाना चाहिये । यदि किसी को क्षय रोग हो जावे, तो उसके लिये यह औषधि उपयोगी है और गुरदे और फेफड़ेके रोगों में भी यह औषधि लाभदायक प्रमाणित हुई है ।

यह बात दावेके साथ कही जाती है

कि यदि मनुष्य सदा भोजनके साथ फलो का व्यवहार करता रहे, तो वह बहुत कम बीमार होगा, रोगोंका प्राबल्य कम होजावेगा और सारे रोग दूर हो जावेंगे। कारण फलोके साथ दूध और मक्खन का व्यवहार किया जावे तो अधिक लाभदायक है। इस प्रकारका भोजन शरीर पालता, बल पहुंचाता और भूख बढ़ाता है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि फल खाने वाले जीवन के प्रत्येक काममें अधिक सफलता प्राप्त करते देखे गये हैं। फल खाने वालोंमें बुढ़ापे तक चुस्ती फुरती और स्वास्थ्य की कमी नहीं होती।

प्यारी रूपवती ! देखो ऐसी लाभदायक वस्तुएं मौजूद हैं परन्तु इनके गुण न मालूम होने से लोग उन्हें उचित रीति से काम में नही लाते। भोजनके साथ और

मध्यान्ह समय फल अवश्य खाने चाहिये सायंकाल को जहां तक होसके हलके भोजन करे क्योंकि हलका भोजन शीघ्र पचता है दिन में तो परिश्रम करने से पाचन क्रिया का काम शीघ्रता से होता है और रात को उस प्रकार नहीं, रात को वायु की अधिकता रहती है इस कारण वायु नाशक वस्तुएं ही रात के भोजनों में होनी चाहिये। रात को सोने के तीन घंटे पहिले भोजन करना चाहिये। यदि किसी कारण से भोजनों में देरी होगई हो रात अधिक व्यतीत होगई हो तो भोजन करके तीन घंटे तक सोना नहीं चाहिये।

भोजन करने के पश्चात दिन में गाय का मट्ठा और रात में दूध पीना अत्यन्त हितकारी है।

रूपवती--भाभी आपने मुझे ऐसी उपयोगी बातें बताईं इसके लिये मैं आपको

कोटिशः धन्यवाद देती हूं और आयु पर्यंत आपका उपकार न भूलूंगी मैं क्या जो आपकी इन बातो पर नियम पूर्वक चलेगी उनकी जीवन लीला आनन्द पूर्वक समाप्त होगी ।

ज्ञानवती–देखो रूपा ! एक विषय इससे भी अधिक उपयोगी है जिसका जानना स्त्रियोही क्या मनुष्य मात्र को जरूरी है मेरी इच्छा थी कि पहिले मैं उसी विषय को तुम्हें सुनाऊं परन्तु पाक शास्त्र सुनने को तुम्हारी इच्छा बहुत दिनों से थी इस कारण इसी को पहिले वताना मैने आवश्यक समझा ।

रूपवती--वह कौनसा विषय है जो इससे अधिक उपयोगी है ।

ज्ञानवती–वह है शारीरिक शास्त्र जिस के सुनने से मनुष्य मात्र को अपने शरीर का पूरा ज्ञान होगा । शरीर के भीतर के

सब अवयवों का हाल मालूम होगा कफ, पित्त, वात किस प्रकार रहते हैं किस प्रकार बनते हैं भोजनों का किस प्रकार रस रक्त और मांस चरबी वीर्य आदि बनता है किस कारण से किस अवयव में कौन सा रोग उत्पन्न होता है।

रूपवती-भाभी वास्तव में यह विषय सब से पहिले जानने योग्य है क्योंकि किसी मशीन (कल) के सब प्रकार के पुरजों का हाल किसी कारीगर को मालूम न होगा तो वह उसे किस प्रकार सुधार सकता तथा उसकी रक्षा कर सकता है।

ज्ञानवती स्त्री क्या पुरुष भी लाखों में एक ही जानता होगा अच्छा*इस विषय को फिर कभी सुनाऊंगी।

समाप्त